ආනාපානසති භාවනාව



අති පූජනීය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ

ආනාපානසති භාවනාව

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනයේ
කර්මස්ථානාචාර්ය, මහෝපාධ්‍යාය

මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ

ධර්මදානය පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2009

ආනාපානසති භාවනාව

කර්මස්ථානාචාර්ය, මහෝපාධ්‍යාය
අති පූජනීය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ

අයිතිය:

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
මීතිරිගල, 11742
දුරකථනය: 033 2253295
nissaranavanaya@gmail.com
www.nissarana.lk

ISBN: 978-624-5512-07-2

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර,
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 0114870333

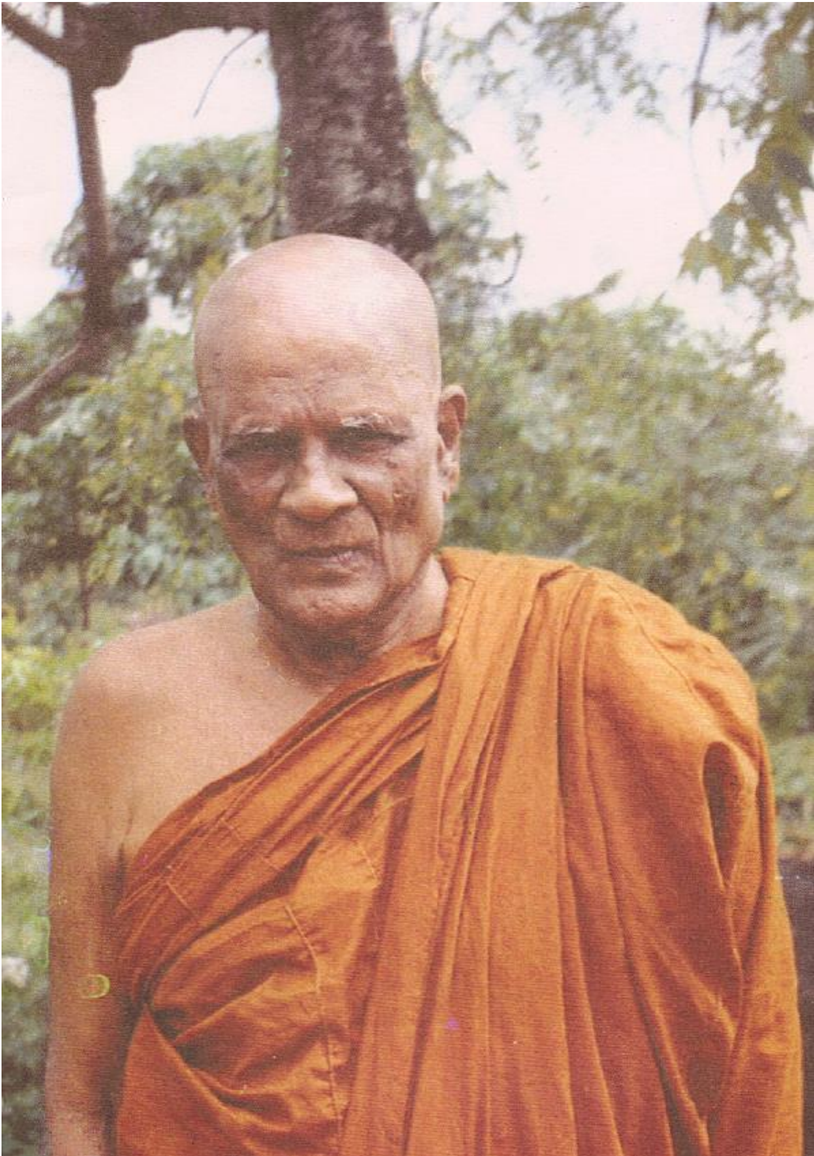
පළමුවන පෙරවදන

නොබෝද අපවත් වී වදාළ කර්මස්ථානාචාර්ය අති පූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේගේ යෝගාවචර ජීවිතයේ අවසාන සමයේ ඉතා උනන්දුවෙන් රචනා කරමින් සිටි කෘතියකි, මේ "ආනාපානසති භාවනාව" (දෙවන කොටස). මෙමගින්, සම්පූර්ණ ආනාපානසති භාවනා වැඩ පිළිවෙළ සප්ත විශුද්ධි ක්‍රමය අනුව එළිදක්වීම මහෝපාධ්‍යාය මාහිමිපාණන් වහන්සේගේ අභිප්‍රාය විය. "උපදින තාක් සංස්කාර ධර්මයෝ නැසී යන්නාහ." මේ ධර්මතාව ඉතාමත් සැලකිල්ලෙන් යුක්තව සාකච්ඡා කරමින් උදයබ්බය ඤාණය පිළිබඳ විස්තරය ලියා හමාර කිරීමෙන් අනතුරුව යෝගාවචර පිරිස ඉදිරිපිට එය තම ජීවිතය තුළින්ම ගෙනහැර පාමින් අති පූජනීය මාහිමිපාණන් වහන්සේ අප අතරින් වියෝ වූහ.

"**හන්දදානි භික්ඛවෙ ආමන්තයාමි වො. වයධම්මා සංඛාරා. අප්පමාදෙන සම්පාදෙථ**" යන අවසාන බුදු වදනට නැවත පණ දුන් මොහොතක් මෙන් විය, යෝගාවචරයනට එම වියෝ වීම.

එම සංවේගාත්මක අවසාන පණිවුඩය තමතමන්ගේ නිවන් මග හෙළි පෙහෙළි කරගැනීමට රුකුලක් කරගනිමින් අප්‍රමාදීව කටයුතු සම්පාදනය කිරීමට සියල්ලෝම අධිෂ්ඨාන කරගනිත්වා. එමගින් සියලු අභිමත සම්‍යක් ප්‍රාර්ථනා ඉෂ්ට සිද්ධ කරගනිත්වා.

සංස්කාරක
මිතිරිගල නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනය.
බු.ව. 2536
1992 මැයි 31 ද.



අති පූජනීය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ

හැඳින්වීම

නවක යෝගාවචරයකුට ගැළපෙන ලෙසට ආනාපානසති භාවනාව පිළිබඳ මූලික කරුණු ක්‍රමවත්ව ඉදිරිපත් කිරීමේ පරමාර්ථයෙන් එළි දැක්වූ ආනාපානසති භාවනාව නම් පොත බොහෝදෙනාට ප්‍රයෝජනවත් වී ඇති බව දැනගතිමු. එය ප්‍රයෝජනයට ගත් ගිහි පැවිදි යෝගාවචරයන් බොහෝදෙනකුන් විසින් එම භාවනා වැඩ පිළිවෙළෙහි මීළඟ පියවර සම්බන්ධ උපදෙස් හා විස්තර ඉතා ඕනෑකමින් සාකච්ඡා කරන්නට යෙදුණි. එසේම එම කරුණු පළමුවන පොත හා බැඳුණු දෙවන කොටසක් ලෙසට ඉදිරිපත් කරන මෙන් කෙරුණු ඉල්ලීම අනුව මෙම දෙවන භාගය පිළියෙළ වුණි.

මෙම පියවරෙහිදී සලකාගත යුතු විශේෂ කාරණයක් ඇත. එනම්, පළමුවන පොතින් විස්තර කළ පරිදි උපදෙස් පිළිපදිමින් යෝගාවචරයා විසින් උපදවාගන්නා ලද භාවනා සිත - නැතිනම් ස්වකීය භාවනා අත්දැකීම් - වැඩෙන ළපටි පැළයක් සේ සලකා එය සනීපවත් ලෙසටත් සරු ලෙසටත් වැඩෙන බවට වග බලාගත යුතු වීමයි. යෝගාවචරයාගේ පැත්තෙන් එසේ අඛණ්ඩ වර්ධනයක් අපේක්ෂා කරන අතර, එම පැළය අතු ඉති බෙදෙමින් විකාශය වී යන ආකාරයට උපදෙස් හා විස්තර සාකච්ඡා කිරීම මෙම දෙවන කොටසෙහි අපේක්ෂාවයි. ඒ අනුව සරු ප්‍රතිඵල නෙළාගැනීමට නම්, මෙහි එන උපදෙස් හා විස්තර මෙන්ම, නිතිපතා ඉතා ඕනෑකමින් භාවනාවෙහි නිරත වෙමින් යෝගාවචරයා ලබන අත්දැකීම්ද එක සේ වැදගත් වන බව මුලින්ම අවබෝධ කරගත යුතු වේ.

ප්‍රධාන වශයෙන් භාවනා වැඩ පිළිවෙළෙහි ප්‍රශ්න සහගත තැන් මතු කරමින් ඒවා සාකච්ඡාවට ලක් කිරීම් වශයෙන් මෙහි විස්තර හා උපදෙස් ඉදිරිපත් කොට ඇත. ප්‍රයෝජනය සලකා ආනාපානසති භාවනාවෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයාට එය විශේෂ පහසුවක් වනු ඇත.

මෙයට,

මාතර ශ්‍රී ඤාණාරාම ස්ථවිර.
මීතිරිගල නිස්සරණ වනය අරණ්‍ය සේනාසනය, මීතිරිගල.

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ සංකේත නිරූපණ

දී.නි. - දීඝ නිකාය

සං.නි. - සංයුත්ත නිකාය

අං.නි. - අංගුත්තර නිකාය

ධ.ප. - ධම්මපද

ථෙර - ථෙරගාථා

පටි.අ. - පටිසම්භිදාමග්ග අට්ඨකථා

වි.ම.ටී - විසුද්ධිමග්ග ටීකා (බුරුම)

බු.ජ.ත්‍රි - බුද්ධ ජයන්ති ත්‍රිපිටක මුද්‍රණය

හේ.මු - සයිමන් හේවාවිතාරණ මුද්‍රණය

සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති
සියලු දානවලට වඩා ධර්ම දානය උතුම්ය

සබ්බ දානං ධම්ම දානං ජිනාති
සබ්බ රසං ධම්ම රසං ජිනාති
සබ්බ රතිං ධම්ම රතිං ජිනාති
තණ්හක්ඛයො සබ්බ දුක්ඛං ජිනාති

ආමිස දාන සියල්ල අභිභවා ධර්ම දානය ජය ගනී
ආමිස රස සියල්ල අභිභවා ධර්ම රසය ජය ගනී
ආමිස ඇලීම් සියල්ල අභිභවා ධර්ම රතිය ජය ගනී
ලෞකික සැප දුක් සියල්ල අභිභවා අමා මහ නිවන ජය ගනී

(ධම්ම පදය)

මහ පොළෝතලය සමතලා කොට අසුන් පනවා බුදු, පසේ බුදු, මහරහතන් වහන්සේලා වඩා හිඳුවා ප්‍රණීතම සිවුපසයෙන් පූජා කරනවාටත් වඩා ලෝවා මහා පාය, සූවාසූ දහසක් වෙහෙර විහාර, ජේතවනාරාමය, පූර්වාරාමය වැනි විහාර ගොඩනැගීමටත් වඩා සතරපද ගාථාවකින් තරම්වත් කෙරෙන ධර්ම දානයම අති උතුම් යයි වදාළ බුද්ධ වචනය මුදුනින් පිළිගත් අප මේ දහම් පොත මුද්‍රණය කරවා ධර්ම දාන වශයෙන් පිරිනමනුයේ අසීමිත ශ්‍රද්ධාවෙනි.

සෑම බෝසතාණන් වහන්සේ නමක්ම බුද්ධත්වයට පත් වී ඇත්තේ මෙම ආනාපානසති භාවනාව වැඩීමෙන්ය. මෙම භාවනාව "මහා පුරිස භාවනාව" නමින්ද හඳුන්වනු ලබයි. අති පූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් ඉතා සරල ලෙසින් කාටත් කියවා තේරුම් ගත හැකි ආකාරයට ලියන ලද මෙම ග්‍රන්ථය, බොහෝදෙනාට ප්‍රයෝජනය පිණිස නැවත මුද්‍රණය කිරීමට ලැබීම දුර්ලභ භාග්‍යයකි.

මෙම ධර්ම දානමය කුසලය, අපවත් වී වදාළ අති පූජ්‍ය මහා කර්මස්ථානාචාර්ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම හිමිපාණන්ගේ සියලු සම්‍යක් ප්‍රාර්ථනා සමෘද්ධත්වයට පත් වීමට හේතුවක්ම වේවා!

සම්බුද්ධ ශාසනයේ චිර ජීවනය පිණිස ප්‍රතිපත්තිමය බුද්ධ ශාසනය නගා සිටුවන්නා වූ අති පූජ්‍ය නා උයනේ අරියධම්ම ස්වාමීන් වහන්සේට ලොවුතුරා සම්බුද්ධ රාජ්‍ය පිණිසම මේ කුසලය ඒකාන්තයෙන් හේතු වේවා!

සම්බුදු ශාසනය රක්නා වූත් බබළවන්නා වූත් සියලුම සම්‍යක් දෘෂ්ටික දෙවිදේවතාවුන් වහන්සේලාද සියලුම සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලාද මෙම ධර්ම දානමය කුසලය අනුමෝදන් වෙත්වා!

ආනාපානසති භාවනාව නමැති මෙම ග්‍රන්ථය පරිශීලනය කිරීමෙන් ලද හැකි ප්‍රයෝජන ඉමහත්ය. එසේ කිරීමෙන් බුද්ධිමත් පාඨක පින්වතුන්ට ජීවිත සැනසිල්ලම ලැබේවා! මෙම ග්‍රන්ථය මහත් පරිශ්‍රමයකින් මෙසේ මුද්‍රණ ද්වාරයෙන් පිරිනැමීමට දායක වූ සියලු ගිහි පැවිදි කල්‍යාණ මිත්‍ර සැමට නිවන් සැනසීම ලැබේවා!

තවද, මෙම ධර්ම දානානිසංස පුණ්‍ය සම්භාරය අප නමින් මිය පරලොව ගිය ඥාති බන්ධු වර්ගයාට නිවන් අවබෝධ වීම පිණිසම හේතු වේවා! අපගේ දෙමාපියන් දෙපළත් මාගේ ආදරණීය බිරිඳ ඇතුළු දරුවන්ටත් නිදුක් නිරෝගී සැප ලැබ, සුව සේ පාරමිතා සම්පූර්ණ කර, නිවන අරමුණු කරගැනීමට මෙම ධර්ම දානමය කුසලය හේතු වේවා!

මෙම ග්‍රන්ථය මුද්‍රණය කර දුන් 'ලිතිර' මුද්‍රණාලයේ කමල් ඇඹුල්දෙණිය මහතා ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයට නිවන අරමුණු වේවා! සියලු සත්ත්වයෝ නිදුක් වෙත්වා! නිවනින් සැනසීමට ලැබේවා'යි මෙත් සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

අනන්ත අප්‍රමාණ දෙව් මිනිසුන් සහිත ලෝකයාට නිවන් සුව පිණිස හේතු වන පරිදි සම්මා සම්බුදු පියාණන් වහන්සේ දේශනා කොට වදාළා වූ ශ්‍රී සද්ධර්මය මුළු මහත් ලෝක ධාතුව තුළ බැබළේවා!

සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වේත්වා!

2011 ජනවාරි 01

පටුන

ආනාපානසති භාවනාව

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ආනාපාන යන ශබ්දය ආන + අපාන යන වචන දෙක එක් වීමෙන් සෑදුණකි. ආන යනු ආශ්වාසයයි. අපාන යනු ප්‍රශ්වාසයයි. මෙලෙස ආන, අපාන දෙක අනුව සතිය යෙදීම, සිත යෙදීම නම් වූ භාවනාව ආනාපානසති භාවනාව නම් වේ.

ගත යුතු හා අතහැරිය යුතු පැති

පළමුවෙන්ම භාවනාවේ ආනිසංස පක්ෂය සලකා බලමු. ආනාපානසතිය නවක යෝගාවචරයාට කිහිප ආකාරයකින්ම හිතකර වේ. ශාරීරිකව සිදු වන වැටහීම් ගැන සලකතොත් විශේෂයෙන් ස්නායු පද්ධතියට හා එහි ක්‍රියාකාරිත්වයට එය හිතකර ලෙස බලපායි. හරියාකාරව භාවනාව සිදු වන කල්හි ස්නායු පද්ධතියේ ක්‍රමානුකූල තැන්පත් වීමක්ද සංසිඳීමක්ද සිදු වනු ඇත. ඒ අනුව මුළු සිරුරෙහිත් සිතෙහිත් ඇති වන සහනදායී තත්ත්වද යෝගාවචරයා භුක්ති විඳිනු ඇත. භාවනා ප්‍රගතිය අනුව ක්‍රමයෙන් මෙය ප්‍රකට කාරණයක් වනු ඇත.

මෙලෙස මූලික නමුත්, තමන්ට වැටහී යන තරමේ සහන සැලසෙන අවස්ථාවේ නවකයා ඉබේටම මෙන් භාවනා වැඩ පිළිවෙළ කඩිනම් කිරීමේ, හදිස්සි කිරිමේ ආශාව පහළ කරගනියි. මෙලෙස වැටහෙන සහන වහවහා ළගා කරගැනීමේ පටු පරමාර්ථයෙන් හදිසි ක්‍රම, ඉක්මන් ක්‍රම සෙවීමට යෑමෙන් භාවනාවේ ඇති සරල බවට හානි කරගනියි. මෙය කල් තබාම අවබෝධ කරගෙන මගහැරිය යුතු වැරැද්දකි. මෙහිදී සලකාගත යුතු විශේෂ උපදේශයක් ඇත. එනම්, කොතරම් හොඳින් ආනිසංස වැටහුණත් නවක යෝගාවචරයා පර්යංක භාවනාව යම් කිසි කාල සීමාවක් අනුව කිරීමයි. ඒ සම්බන්ධ

ප්‍රමාණ කිරීමක් කරතොත් දවසකට තුන් වාරයකට වඩා භාවනාව සඳහා වාඩි නොවිය යුතු අතර, එක් වාරයකදී කාලය පැය එකහමාරක් නොඉක්මවිය යුතුය.

මෙලෙස යොදගන්නා කාල සටහනෙහි භාවනා වාර දෙකක් අතර ප්‍රමාණවත් කාල වේලාවක්, පරතරයක්, තැබිය යුතුය. අතරතුර කාලය එදිනෙද සාමාන්‍ය කටයුතු සඳහා යෙදවිය යුතුය. එම කටයුතු භාවනා වැඩ පිළිවෙළට ප්‍රතිපක්ෂ, සිත අවුල් කරවන, කුපිත කරවන, ඒවා නොවිය යුතුය. ආනාපානසති භාවනාව වඩන යෝගාවචරයාට සෑහෙන ප්‍රමාණයක් ශාරීරික ව්‍යායාම අවශ්‍ය කරන නිසා, එයත් පිරිමැසෙන ලෙසට කටයුතු කළ යුතු නමුත් අනවශ්‍ය ලෙස, අධික ලෙස ශරීරය වෙහෙස නොකළ යුතුය.

මෙම කරුණු අනුව සලකා බලා කටයුතු නොකිරීම නිසා භාවනා වැඩ පිළිවෙළ නීරස කටුක එකක් වේ. නීරස භාවයෙන් දිගින් දිගටම දැඩි ආයාසයෙන් කටයුතු කරන්නට ගියහොත් කල් යෑමේදී නොදන්නා අපහසුතාවලට සංකීර්ණතාවලට යොමු වීම නොවැළැක්විය හැකිය. බුදුරජාණන් වහන්සේගේම වචනයෙන් කිවහොත් **"නාහං භික්ඛවේ මුට්ඨසසතිස්ස අසම්පජානස්ස ආනාපානසති භාවනං වදාමි"** යි දේශිතයි. (සං: නි: ආනාපාන සූත්‍රය)

"මහණෙනි, "මම මුළා වූ සිහිය ඇති විමසුම් නුවණ නැතියහුට ආනාපානසතිය නොකියමි" යි යනු එහි අර්ථයයි.

පළමුවෙන්ම මතක් කළ පරිදි, ආනාපානසති භාවනාව සම්බන්ධ මූලික කරුණු මෙසේ සලකාගත යුතු වේ. ඉදිරි වැඩ පිළිවෙළ සඳහා බුද්ධ දේශනාවට අනුව බැලීමේදී ඊළඟට වැදගත් වන්නේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ එන **"නිසීදති පල්ලංකං ආභුජිත්වා උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා"** යන පාඨයයි. "පළඟ බැඳ කය කෙළින් තබාගෙන, ඉදිරියෙහි සිහිය පිහිටුවාගෙන හිඳියි." භාවනා ඉරියව්ව, ආසනය පිළිබඳව විස්තර කරන මෙය ආනාපානසතිය දේශනා කොට ඇති සෑම අවස්ථාවකදීම විශේෂයෙන් සඳහන් වන අනුශාසනාවකි.

මේ පාඨයට අනුව ආනාපානසතිය පර්යංක භාවනාවක් බව නවක යෝගාවචරයා සලකාගත යුතුය. එලෙස පර්යංකයේ සිට උඩු කය කෙළින් තබාගෙන භාවනාව ආරම්භ කිරීමත් කරගෙන යෑමත් සිදු විය යුතුය.

මේ අවස්ථාවේදී මතක් කර දිය යුතු කරුණක් ඇත. එනම් ඉතා සන්සුන්ව ඉබේ වැටෙන හුස්ම අනුව සිත යොදමින් භාවනාව ආරම්භ කිරිමේ වටිනාකමයි. මේ කරුණ නොදන්නාකම නිසා බොහෝදෙනා එරමිණිය ගොතා වාඩි වූ වහාම දැඩි බලාපොරොත්තු ඇතිව, නිමිත්ත ප්‍රකට කරගැනීමේ අදහසින් වේගයෙන් ආයාසයෙන් හුස්ම ගැනීමට පෙළඹෙති. *මේ නිසාම හුස්ම වැටීම අස්වාභාවික වේ.*

මේ අඩුපාඩුව වළක්වාගෙන නියම අර්ථය ඉෂ්ට කරගැනීම සඳහා බොහෝ සේ භාවිතා කොට පිළිගෙන ඇති ක්‍රමයක් උපදේශයක් වශයෙන් දැක්විය හැකිය. ඒ අනුව ඉහත දැක්වූ ලෙස කඳ ඍජුව තබාගෙන ආසනයේ හිඳගත් යෝගාවචරයා මුලින්ම සිය දෙඇස පියාගෙන තමා වාඩි වී සිටින ඉරියව්වට සිත යෙදිය යුතුය. එවිට එහි ස්වරූපය ක්‍රමයෙන් දැනී යනු ඇත. ඒ අනුව සිත යොදවන යෝගාවචරයා මේ වන විට දැඩි ආයාසය නිසා ශරීරයේ ඇති වූ හිර වීම් හෝ ඇඹරීම් ඇත්දැයි සොයා බැලිය යුතුය. විශේෂයෙන් තමාගේ බෙල්ල ඍජුව ඇත්දැයි සොයා බැලිය යුතුය. මක්නිසාද යත්, බෙල්ලේ ඇදවීම, ඇඹරීම ආදිය හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට කෙළින්ම බලපාන නිසාය. අඩුම වශයෙන්, ඇසිපිය හෝ තදින් වැසී ඇති බවක් දැනී යා නම්, එය නිවැරදි කරගත යුතුය. මේ අයුරින් තමාගේ කයෙහි ප්‍රකෘති බව භාවනාරම්භයේදීම සීරුවෙන් සලකා බලනු වටී.

ආසනය සම්බන්ධයෙන් බාහිර සාධක වශයෙන් දැක්විය හැකි කරුණක් නම් නිහඬ විවේකී පිරිසිදු වාතාශ්‍රය ඇති ස්වභාවික පරිසරයක් සුදුසු බවය. තව දුරටත් බුද්ධ දේශනය අනුවම කරුණු තේරුම්ගැනීම සඳහා "**ආතාපි සම්පජානො සතිමා විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදොමනස්සං**" යන සතිපට්ඨාන සූත්‍ර පාඨය ඉදිරිපත් කරගෙන විග්‍රහ කිරීමෙන් අර්ථ රාශියක් මතු කරගත හැකිය.

ආතාපි

මේ පදය "**කෙලෙස් තවන වීර්යයෙන් යුත් තැනැත්තා**" යන අර්ථය දෙයි. මෙයින් මතු කර දෙන සතර සම්‍යක් ප්‍රධන් වීර්යයෙන් යුක්ත වීමට යෝගාවචරයා වග බලාගත යුතුය. උනන්දු විය යුතුය. මේ සම්බන්ධයෙන් විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුත්තේ නොකඩ කොට පවත්වනු ලබන වීර්යයේ වටිනාකමයි. වීර්යයේ කඩ වීමක් - කැඩී කැඩී යාමක් වේ නම් භාවනා ශක්තිය දුර්වල වේ. මෙය සලකා බලා යෝගාවචරයා දිනපතාම නොකඩවම නොකඩ කොට භාවනාවේ යෙදිය යුතුය. මොන යම් කරුණකින් හෝ දිනකට යොදා ඇති වාර ගණන සම්පූර්ණ කරගත නොහැකි වී නම් අඩු වශයෙන් එක් වතාවක්වත් භාවනා කිරීමට උනන්දු විය යුතුය. එයටත් බාධා වන සේ කරුණු සැලසුණහොත් භාවනාව සම්බන්ධයෙන් සිත යොදාගෙන හෝ ටික වේලාවක් ගත කළ යුතුය.

මෙලෙස වීර්යය යොදන පිළිවෙළ නොදන්නා ඇතැම් කෙනෙක් සමහර දිනෙක වැඩි වෙලාවක් භාවනාවේ යෙදී සිට සතුටු වී ඇතැම් දිනක භාවනාවේ නොයොදා කාලය ගත කරත්. මෙය භාවනා ශක්තියේ දියුණුවට පාඩුවකි. සමාධියට බාධකයකි. අනෙකුත් අංශවලටත් අඩුපාඩු ඇති කරන්නකි.

වීර්යවත් යෝගාවචරයා හඟවන ආතාපි යන පදය බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දක්වීම අනුව ප්‍රථමයෙන්ම සඳහන් වචනයයි. අනාතාපි යන්න එයට විරුද්ධ පදයයි. ආතාපි ගුණයෙන් යුක්ත පුද්ගලයා භාවනා වැඩ පිළිවෙළේ දියුණුව ලබයි.

වීර්යය යෙදීම සම්බන්ධයෙන් තවත් සඳහන් කළ යුතු කරුණක් නම් සිතේ කලබලකාරී බව නම් වූ උද්ධච්චය ඇති වන ලෙසට පමණට වඩා තනිකර වීර්යය නොයෙදිය යුතු බවයි. එවැනි අවස්ථාවල බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අවවාදය පරිදි වීර්යය, සමාධිය සමග සම බර වන සේ යෙදවීමට වග බලාගත යුතුය.

සම්පජානො

විශේෂ හැඳින්වීමක් අවශ්‍ය කරන මෙය යෝගාවචරයකු සතුව තිබිය යුතු විමසුම් නුවණ දක්වයි. "**සම්පජානො**" යනු "**විමසුම් නුවණ ඇති පුද්ගලයා**" යන අර්ථය ඇති පදයකි. මේ ගුණය කොටස් හතරකට බෙද කරන විස්තරය පහත දක්වෙයි. එහි පළමු කොටස් දෙක භාවනාව පහසුවෙන් පවත්වාගෙන යෑමට විශේෂයෙන් උපකාරී වේ. එම කොටස් හතර නම්:

1. සාත්ථක සම්පජඤ්ඤය
2. සප්පාය සම්පජඤ්ඤය
3. ගොචර සම්පජඤ්ඤය
4. අසම්මොහ සම්පජඤ්ඤය

1. සාත්ථක සම්පජඤ්ඤය

සාමාන්‍යයෙන් නවක යෝගාවචරයකුට වුවද විනාඩි 15 ක් 20 ක් පමණ එක ඉරියව්වක සිට වේදනා ආදී කරදරයක් නැතිව භාවනාව කරගෙන යා හැකිය. ඉන් පසු ඔහුට ශාරීරික වේදනාව ඇතිව හෝ නැතිව භාවනාව නතර කොට නැගිට යාමට සිත් වෙයි. එසේ දැනුණ පමණටම භාවනාව නතර කිරීමෙන් හෝ ඉරියව්ව වෙනස් කිරීමෙන් භාවනාවට බරපතළ පාඩුවක් සිදු වේ. අධිෂ්ඨාන ශක්තිය දුර්වල වේ. මේ අවස්ථා පිළිබඳව කලින්ම අවබෝධ කරගෙන, නැගිටීමට සිතෙන විට එසේ නැගිටීමෙහි ප්‍රයෝජනය විමසා බැලීම සාත්ථක සම්පජඤ්ඤයයි. මෙසේ විමසීමේදී එතරම් ප්‍රයෝජනයක් සිදු නොවන බව වැටහී යා නම්, දිගටම භාවනාව කරගෙන යාමට මේ මගින් යෝගාවචරයාට අවස්ථාව ලැබේ. අධිෂ්ඨාන ශක්තිය යොදා තව දුරටත් කරගෙන යෑමෙන් බොහෝ වේලාවක් භාවනාව කරගැනීමට හැකි වේ. ක්‍රමයෙන් අධිෂ්ඨාන ශක්තියද දියුණු වේ.

2. සප්පාය සම්පජඤ්ඤය

මෙය ඉහත විස්තර කළ අවස්ථාවටම සම්බන්ධය. එවැනි අවස්ථාවකදී සාත්ථක සම්පජඤ්ඤයෙන් සලකා බලන යෝගාවචරයාට නැගිට යෑමේ ප්‍රයෝජනයක් වැටහේ නම් එහි සප්පාය, අසප්පාය බව සලකා බැලීම සප්පාය සම්පජඤ්ඤයයි. එනම්, වැටහෙන ප්‍රයෝජනය භාවනාවට හිතවත් අහිතවත් බව සලකා බැලීමයි. මෙහිදී නැගිට යන කාරණය භාවනාවට අසප්පාය - අහිතවත් බව හැඟී යා නම් නොනැගිට දිගටම භාවනාව කරගෙන යෑමට අධිෂ්ඨාන ශක්තිය යෙදිය යුතුය.

යෝගාවචරයකුට සප්පාය වූ දැකීම්, ඇසීම් හා ආශ්‍රය ඇත. අසප්පාය අහිතකර ඒවාද ඇත. බණ ඇසීම ආදිය සාමාන්‍ය සප්පාය කරුණු වුවද, භාවනාවට ගැළපෙන බණක් නම් පමණක් ඒ සඳහා කාලය මිඩංගු කිරීම වටී. මෙසේ විමසුම් නුවණ යෙදීම දෙවන අවස්ථාවයි.

3. ගොචර සම්පජඤ්ඤය

මෙයින් කියැවෙන්නේ භාවනා කාලය තුළ දිගටම කර්මස්ථානයේම සිත තබා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය කරන විමසුම් නුවණයි. සාමාන්‍ය යෝගාවචර ජීවිතයට සතර සතිපට්ඨානය ගෝචර භූමියයි. ගොදුරු බිමයි.

4. අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤය

සාමාන්‍ය කටයුතුවලදී, ඉරියව් පැවැත්වීමේදී නුමුළාව සිත යෙදීම අසම්මෝහ සම්පජඤ්ඤයයි. උදාහරණයක් ලෙස කිවහොත්, ගමන් කරන විට "මම යන්නෙමි" යි සිතීමේදී නැති "මමෙක්" ගැනීම මුළාවයි. ඒ වෙනුවට මම නොව ධාතූන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව යෑම සිදු වේ යැයි තේරුම්ගැනීම, සිත යෙදීම මුළා නොවූ බවයි. මේ අයුරින් සෑම ක්‍රියාවකදීම ධාතූන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව සිත යෙදීමට පුහුණු විය යුතුය. මෙය වනාහි, භාවනාවේ දියුණුවත් සමග

ඉදිරියට වඩාත් හොඳින් අවබෝධ වන ධාතූන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය තේරුම්ගැනීමේ ආරම්භක පියවර වනු ඇත.

මෙලෙස විස්තර කළ සතර සම්පජඤ්ඤය යෝගාවචර ජීවිතයකට අවශ්‍යය. විමසුම් නුවණ සම්බන්ධයෙන් මතක් කළ යුතු තවත් කරුණු කීපයක් ඇත. එනම්, යෝගාවචරයා තමාගේ භාවනා වැටහීම්, අත්දැකීම් තැන තැන කියා පෑමට නොයා යුතුය. එය මානය නම් වූ ක්ලේශ ධර්මයට හේතු වේ. නොදන්නා පුද්ගලයකු ලෙස සිටීම ලෙහෙසි බවත් පහසු බවත් එසේ කළ යුතු බවත් විමසුම් නුවණින් වටහාගත යුතුය. එමෙන්ම මිථ්‍යා දෘෂ්ටිවලට යොමු වනසුලු ආශ්‍රයෙන් වෙන්ව විසිය යුතුය. "මේ කාලයේ භාවනා කරල ප්‍රතිඵල ලබන්න බැහැ" යන ආකාරයේ මත දරන්නන් හඳුනාගෙන දුරු කළ යුතුය. දිට්ඨි විසුද්ධියට මුල පිරෙන ලෙසට විමසුම් නුවණින් කටයුතු කළ යුතුය.

සතිමා

මෙය, පැහැදිලි සිහි කල්පනාවෙන් යුක්ත පුද්ගලයා යන අර්ථය දේ. එය යෝගාවචරයා විසින් දියුණු කරගත යුතු, දියුණු කරගෙන භාවනාවත් සමග දිගටම නිතර නිතර භාවිත කළ යුතු ගුණයකි. සතිය ආධ්‍යාත්මික ගුණ පක්ෂය හුවා දක්වන, ගුණවලට පක්ෂපාතිත්වයක් දක්වන සිතේ ඇති වන විශේෂ තත්ත්වයකි. කුඩු මහත් සෑම ක්‍රියාවක්ම සිහියෙන් යුක්තව කිරීමෙන් මෙම ගුණය හොඳින් සිතේ තහවුරු වේ. ඒ සම්බන්ධයෙන් උපදේශයක් සලකතොත්, සතිය දියුණු කරගැනීමට නිතරම හෙමින් වැඩ කළ යුතුය. කරන වැඩ කලබලයෙන් කිරීම යෝගාවචර ජීවිතයට නොගැළපේ. සෑම ක්‍රියාවක්ම සැලකිල්ලෙන් කළ යුතුය. එවිට සිහිය හෙවත් සතිය වැඩේ. සතිය දියුණු වී සමාධිය තහවුරු වේ. ප්‍රඥාව පහළ වන්නේ මෙලෙස තහවුරු වූ සමාධියෙනි, මේ ධර්මතාවයි. මේ සඳහා මුලින්ම වැදගත් වන්නේ සතියයි.

මෙලෙස ආතාපි, සම්පජානො, සතිමා යන පුද්ගලවාචී පද තුනෙන් යෝගාවචරයා විසින් දියුණු කරගත යුතු ගුණ තුනක් දක්වේ.

එම පාඨයේම එන "අභිජ්ඣා දෙමනස්සං" යන දෙපදය, අවබෝධ කරගෙන දුරු කළ යුතු අංග දෙකක් දක්වයි. එනම් ඇලීම හා ගැටීම යන දෙකයි. මේ අංග දෙක නිතරම මෝහය - මුළාව සමගම යෙදේ. වෙනත් විධියකින් කියතොත් මෙම දෙපදයෙන් ඇලීම ගැටීම හා මුළාව යන කෙලෙස් මුල් තුනම අදහස් කෙරේ.

මෙහිදී යෝගාවචරයා පැමිණිලි පක්ෂයට හෝ විත්ති පක්ෂයට පක්ෂපාතී බව නම් වූ මුළාව නොමැතිව මධ්‍යස්ථව ඇහුම්කන් දී සාධාරණ විනිශ්චයකට එළඹෙන විනිශ්චයකාරයකු සේ ඇලීම හා ගැටීම කෙරෙහි පිළිපැදිය යුතුය.

පූර්ව කෘත්‍යය

මෙලෙස ගත යුතු හා අතහැරිය යුතු පැති සලකා බලා සිතට ගෙන භාවනාව සඳහා කඳ සෘජුව තබාගෙන පර්යංකයෙන් හිඳගන්නා යෝගාවචරයා මුලින්ම පූර්ව කෘත්‍යය ඉටු කළ යුතුය. ඒ අනුව පළමුවන පියවර වනුයේ කලින් විස්තර කළ පරිදි තමා වාඩි වී සිටින ඉරියව්වට සිත යෙදවීමයි. ඉරියව්ව ක්‍රමයෙන් වැටහී යත්ම ඒ අනුව ශරීරයත් සකස් කරගන්නා යෝගාවචරයාගේ සිත ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයෙහි තැන්පත් වේ. එසේ නොවුවහොත් තව දුරටත් සිත තැන්පත් වීම සඳහා ටික වේලාවක් බුදු ගුණ භාවනාවට සිත යොදගෙන සිටිය යුතුය. මේ සඳහා මෛත්‍රී භාවනාවද සුදුසුය. මෙලෙස ගත සිත තැන්පත් වූ පසු ස්වභාවයෙන්ම, ඉබේ සිදු වන ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයට සිත යොමු කළ යුතුය.

ආරම්භය

සෑම වාරයකදීම පර්යංක ආසනය සහ යෝගාවචරයකු සතු විය යුතු ගුණ පිළිබඳ කරුණු සිහිපත් කරගෙන ඒ අනුව සලකා බලා පූර්ව කෘත්‍යය නිම කොට ක්‍රමයෙන් දැනෙන හුස්මට සිත යොදමින් භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුය.

සන්සුන් වූ සිතට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස අනුව නාසයේ අග දැනෙන හැපීම ප්‍රකට වේ. එලෙස හුස්ම හැපීම ප්‍රකට වන තෙක් තමා හිඳින ඉරියව්ව දෙස සිතින් බලාගෙන සිටිය යුතුයි. ඉන් පසු එසේ හැපෙන තැන සිතෙන් ලකුණු කරගත යුතුය. මෙසේ ටික වේලාවක් සැලකිල්ලෙන් සිත යොදාගෙන සිටීමේදී හොඳින් දැනෙන පැත්තක් ඇති බව, වම් පැත්තේ නාස් පුඩුවේ අග හෝ දකුණු පැත්තේ නාස් පුඩුව අග වැටහී යනු ඇත. මෙසේ විස්තර වශයෙන් හඳුනාගෙන ලකුණු කරගත් පසු ආශ්වාසය අනුව ඇතුළු වන වාතය එතැන හැපීගෙන ඇතුළු වන හැටිත් ප්‍රශ්වාසය අනුව පිටව යන වාතය එතැනම හැපීගෙන පිට වන හැටිත් සිත යොදා බලාගෙන සිටිය යුතුය. මෙසේ සිතෙන් ලකුණු කරගත් තැනම සිත තබාගෙන හැපීම හුස්ම අනුව තේරුම්ගත යුතුය. මෙලෙස හැපෙන පැත්ත හා තැන හඳුනාගැනීම සියුම් වැඩකි. එමෙන්ම වැදගත් වැඩකි. මෙසේ හඳුනාගත් තැනට "ආනාපාන නිමිත්ත" යයි කියනු ලැබේ. මෙය ඉදිරි පියවර වලදී අවශ්‍ය කරන මූලික ලක්ෂණයක් බව තේරුම්ගැනීමත් සමග නිමිත්තෙහි ඇති වැදගත්කම යෝගාවචරයාට වැටහී යනු ඇත. හඳුනාගත් නිමිත්ත සමග බැඳ තබාගන්නා සිත එයටම යොදවමින් ආනාපානසතිය වැඩීමෙන් නිමිත්ත තව තවත් ප්‍රකට වනු ඇත.

නිතරම සිත යෙදීම හැපීම අනුවම සිදු විය යුතුය. ආශ්වාසය අනුව හැපීම දැනෙන විට ආශ්වාසය යැයි තේරුම්ගත යුතුය. ප්‍රශ්වාසය අනුව හැපීම දැනෙන විට ප්‍රශ්වාසය යයි තේරුම්ගත යුතුය. "ආශ්වාසය" "ප්‍රශ්වාසය" යැයි වචනයෙන් නොකිය යුතුය. එසේ කියන්නට යෑමෙන් සමාධිය කැඩෙයි.

ඇතැම් කෙනකුන් වරද්දාගන්නා තැනක් පෙන්වා දිය යුතු අවස්ථාවකි මෙය. එනම්, සිත එක තැනම තබාගෙන ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය තේරුම් ගන්නවා වෙනුවට ඒ ඔස්සේ සිත දිවවීමයි. ආශ්වාසය අනුව සිත නාසය අගින් පටන්ගෙන උගුර, පපුව හා බඩ දක්වා යැවීමත් ප්‍රශ්වාසය අනුව ශරීරයෙන් පිටත යැවීමත් අනවශ්‍ය අමතර වැඩකි. බාධක වැඩකි. මෙලෙස සිත ගමන් කරවීමෙන් එකඟතාව - එකඟ බව -නැති වී යයි. ඇතැම් අය හුස්ම වාර ගණන්

කිරීමේ ක්‍රමයක් උපයෝගී කරගනිමින් සිත යෙදීම කරත්. ඒ අනුව එක් වරක්වත් අමතක නොවී. එකේ පටන් ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය අරමුණු කරමින් දහය තෙක් නැවත නැවතත් නොපැටලී ගණන් කළ හැකි නම් එම ක්‍රමයෙන් සිත එකඟ කළ යුතුය. එහෙත් ඇතැමකුට මෙය කරදරකාරී ක්‍රමයක් ලෙසටත් අමතර වැඩක් ලෙසටත් දැනේ. එසේ අමතර වැඩක් ලෙස දැනේ නම්, එය ආනාපානසතියට බාධක ලෙස සලකා අතහැරිය යුතුය.

මෙලෙස ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය අනුව, එකඟතාවට හේතු වන සේ හැපීම දැනෙන තැනටම සිත යොදාගෙන භාවනා කිරීම සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ - "**සො සතොව අස්සසති, සතොව පස්සසති**" යන පියවරෙන් දක්වේ.

මේ භාවනාව ගැන පුරාණ ආචාර්යවරයන්ගෙන් ලත් නිදර්ශනයක් සපයන විශුද්ධි මාර්ගය, කුළු හරකකු මෙල්ල කිරීමේ ක්‍රියාවලිය මෙසේ දක්වයි. කැලයෙන් අල්ලාගෙන ආ කුළු හරකකු මෙල්ල කිරීමට උත්සාහ කරන්නෙක්, මුලින්ම පොළොවේ තදින් සිට වූ කණුවක ශක්තිමත් වරපටකින් ඌ බඳියි. මෙය යෝගාවචරයා විසින් හොඳින් සලකා බලා හඳුනාගත් නිමිත්තෙහි සිත බැඳීමට සමානය. වරපට නම් සතියයි. දුවන සිත, කුළු හරකකුට උපමා කර ඇත. හරකා මුලින් උගේ කුළු භාවය නිසාත් නුහුරු භාවය නිසාත් දඟලීමට පටන්ගනී. මෙලෙස සිතද මුලින් කලබලයට පත් වන බව යෝගාවචරයා තේරුම්ගත යුතුය.

දක්ෂ මෙල්ල කරන්නා යොදගත් කණුවේත් වරපටේත් ශක්තිය හරකාගේ දඟලීම ඉක්මවා සිටීම නිසා අවසානයේ හරකා කණුව මුලම ලගී. මෙය ආදර්ශයට ගන්නා යෝගාවචරයා මුලින් සිත කලබල වීමෙන් පසු නොබා නැවත නැවත සිහියෙන් යුක්තව සිත නිමිත්තෙහි යෙදීමෙන් ක්‍රමයෙන් මෙල්ල වන සිතේ ස්වභාවය තේරුම්ගනී.

මෙසේ මෙල්ල වූ සිතින් සිහියෙන් යුක්තවම ආශ්වාස කරන සිහියෙන් යුක්තවම ප්‍රශ්වාස කරන යෝගාවචරයා එයින්ද සැහෙන

සමාධිමත් බවක් අත්දකියි. ආශ්වාසයෙහි හා ප්‍රශ්වාසයෙහි දිග බව හෝ කෙටි බව හෝ හඳුනාගැනීමට තරම් ඒ ක්‍රියාවලිය ක්‍රමයෙන් ඔහුට ප්‍රකට වෙයි. ආනාපානසති භාවනාවේ පළමුවන හා දෙවන පියවර වශයෙන් දක්වා ඇති උපදෙස් ක්‍රියාත්මක කිරීමට දැන් ඔහුට අවස්ථාව පැමිණ ඇත.

1. **"දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති"**
   "දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති"

දීර්ඝව හෝ ආශ්වාස කරන්නේ, දීර්ඝව ආශ්වාස කරමි යි දැනගනියි. දීර්ඝව හෝ ප්‍රශ්වාස කරන්නේ, දීර්ඝව ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැනගනියි.

2. **"රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති"**
   "රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති"

කෙටිව හෝ ආශ්වාස කරන්නේ, කෙටිව ආශ්වාස කරමි යි දැනගනියි. කෙටිව හෝ ප්‍රශ්වාස කරන්නේ, කෙටිව ප්‍රශ්වාස කරමි යි දැනගනියි.

පළමුවෙන් දිගු හුස්ම ගැනීමක් හා පසුව කෙටි හුස්ම ගැනීමක් මෙයින් අදහස් නොකෙරේ. මෙය සිතාමතා කරන්නක් නොව හුස්ම ස්වාභාවිකව එන යන ආකාරයට එහි හැපීම අනුව හඳුනාගැනීමක් පමණි. සාමාන්‍යයෙන් ආනාපානසති භාවනාවේදී හැපීම අනුව හුස්ම තුන් ආකාරයට බෙදිය හැකිය. එනම් ඕළාරික, සුඛුම හා සුඛුමතර යන තුනයි. ඕළාරික අවස්ථාවේදී හැපීම හොඳින් ප්‍රකටය. සුඛුම වන විට එතරම් ප්‍රකට නැත. සියුම්ය. සුඛමතර අවස්ථාවේදී හැපීම නොදැනී යන තරමට සියුම්ය.

මේ ගැන නොදන්නා වූ යෝගාවචරයා සමහර විට හැපීම නොදැනී යාම අනුව සිත නරක් කරගෙන භාවනාවෙන් නැගිට යයි. මෙහිදී සිදු වන්නේ හුස්ම නතර වීමක්වත් භාවනාවේ අඩුපාඩුවක්වත් නොව හුස්ම සියුම් වී හැපීම නොදැනී යාමයි.

මෙය භාවනාවේ තරමක දියුණු අවස්ථාවකි. මේ පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇති යෝගාවචරයා විසින් කළ යුත්තේ හැපීම නොදැනුණත් එතැනම, නිමිත්තෙහිම සිත යොදාගෙන සිටීමයි. මේ අවස්ථාව නිමිත්ත ප්‍රයෝජනයට ගන්නා විශේෂ අවස්ථාවකි. මේ නිසා නිමිත්ත හොඳින් වටහාගැනීමේ වටිනාකම යෝගාවචරයා තේරුම්ගත යුතුය. නිමිත්ත ගැන සඳහන් කිරීමේදී මුලින්ම විශේෂ මතක් කිරීමක් කළේද මේ නිසාය.

මෙලෙස මඳ වේලාවක් සිටින විට ඉතා සියුම්ව, සැහැල්លු පුළුන් රොදක් වදින ලෙසට නැවත හැපීම දැනෙන්නට පටන්ගනී. ක්‍රමයෙන් එය සාමාන්‍ය තත්ත්වයට නැවත පත් වනු ඇත. මේ මට්ටමට දියුණු කරගත් ආනාපානසතිය ඇති යෝගාවචරයා සිතේ සමාධිය දියුණු අවස්ථාවලදී පුංචි පුංචි තරු එළි ලෙස යම් කිසි ආලෝකයක් දකිනු ඇත. මෙය ප්‍රථමයෙන් වහ වහා ඇති වෙමින් නැති වෙමින් පවතී. එසේ වුවත් දිගටම නිමිත්තෙහිම සිත යොදවාගෙන එම ආලෝකය අනුව සිත නොයවා භාවනා කිරීමෙන් ආලෝක නිමිත්ත ස්ථිර වීමට පටන්ගනු ඇත.

කෙසේ නමුත් මේ කියවෙන විස්තරය අනුව සිතන්නට යෑමෙන් ආලෝකයක් ඇති කරගැනීමේ අදහසින් හෝ බලාපොරොත්තුවෙන් භාවනා නොකළ යුතුය. මේ තාක් දුරට අවහිර බාධකවලින් තොරව භාවනා වැඩ පිළිවෙළ කරගෙන යාමට සමහරකුට සෑහෙන කාලයක් ගත විය හැකි නමුත් වාසනා මහිමයත් පෙර කළ පුරුද්දත් ඇතොත් ඉක්මනින් ප්‍රතිඵල නෙළා ගත හැකි වනු ඇත.

ආනාපානසති භාවනාව පළමුවන කොටස නිමියේ යැ.

ආනාපානසති - සමථය

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සමථ භාවනාවය විපස්සනා භාවනාව යැයි භාවනා ක්‍රම දෙකක් ඇති බව බොහෝ යෝගාවචරයන් දන්නා කරුණකි. ආනාපානසති භාවනාව සම්බන්ධයෙන්ද මේ ක්‍රම දෙකම යෙදේ. මේ ක්‍රම දෙක අතරින් සමථ භාවනාවේදී මූලිකව බලාපොරොත්තු වන්නේ, සමාධිය දියුණු කරගැනීම තුළින් නීවරණ ධර්ම බලවත් සේ යටපත් කොට "**මහද්ගත අර්පණා**" නාමයෙන් හඳුන්වන රූපාවචර, අරූපාවචර ධ්‍යාන ලබාගැනීමයි.

තව දුරටත් ආනාපානසතිය අනුව සමාධිය ප්‍රගුණ කිරීමෙන් අභිඥා ලබා ගැනීමේ තරමටද මෙම භාවනාව දියුණු කළ හැකි බව සඳහන් වේ. අබුද්ධෝත්පාද කාලවලදී පවා සමථ භාවනාවෙහි උත්කෘෂ්ට ප්‍රතිඵල ලෙස මෙලෙස ධ්‍යාන අභිඥා උපදවාගැනීමේ තරමට එය දියුණු කළ හැකි අතර, එහි ආනිසංස වශයෙන්, ලද ධ්‍යානයෙන් නොපිරිහී කාලක්‍රියා කළහොත් බ්‍රහ්මලෝක උත්පත්තිය ලැබිය හැකිය. ඒ අනුව කාලයක් කෙලෙස් දැවිලිවලින් තොර බ්‍රහ්ම සුඛය විඳීමට අවස්ථාව සැලසෙනු ඇත. එයින් මතුද, උත්කෘෂ්ට ජාතියක උත්පත්තිය ලබා දී, එහිදීද භාවනාවට සිත යොමු කරන්නේ නම් ඉතා ඉක්මනින් චිත්ත සමාධිය ලබා දීමටත් මේ සමථ භාවනාව උපකාරී වේ.

සමථ භාවනාව දියුණු කිරීම පියවර කිහිපයකින් විස්තර කළ හැකිවේ.

උපචාර අවස්ථාව

මෙයින් ඉදිරිපත් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ මේ තාක් දුරට භාවනා කිරීම තුළින් හඳුනාගත් ආනාපානසති නිමිත්තෙහිම වැඩි වේලාවක් සිත යෙදීමෙන් සමථ සමාධිය දියුණු කරගැනීමට ඇවැසි වන උපදෙස් සමූහයකි.

මුල් කොටසින් පෙන්වා දෙන්නට යෙදුණු පරිදි ප්‍රථම ආරම්භ අවස්ථාවේදීම හෝ ඊට පසුව සමාධිය දියුණු වූ විටකදී යෝගාවචරයාට ක්‍රමයෙන් දර්ශන කීපයක් පහළ වනු ඇත. තරු එළි වලාකුළු ලෙසට පහළ වන මේ දර්ශන අනුව සමාධියේ ඇති දියුණුවද සලකා යෝගාවචරයා එම දර්ශන අනුව සිත යෙදීමට පෙළඹෙනු ඇත. මෙය වැරදි පියවරකි. එසේ බැහැරට සිත යෙදුවහොත් එම ලකුණුද පිරිහේ. තමාගේ භාවනාවද පිරිහේ. එබඳු අවස්ථාවලදී කළ යුත්තේ ඒ දර්ශනවලට සිත යෙදීම නොව, ඒවායේ රැඳීම නොව ඒවා සම්බන්ධව **උපේක්ෂාවෙන්** භාවනා මනසිකාරය පැවැත්වීමයි.

මතු වන මෙවැනි සෑම බාධකයකදීම තමාගේ විමසුම් නුවණ යොදවා බැහැරට සිත නොයන ලෙස ක්‍රියා කළ යුතු අන්දම "සම්පජානො" යන පදය විස්තර කිරීමේදී මුලින් දක්වා ඇත.

උපචාර සමාධියට සිත දියුණු කිරීමේදී පහත දැක්වෙන බාධක (පරිපන්ථ) ධර්මයන් පිළිබඳ පරිචය අත්‍යවශ්‍යය. මූලික වශයෙන් මෙම පරිපන්ථ ධර්මයන් කොටස් හයකට වර්ග කොට ඇත.

ඒ මෙසේයි.

1. සිත අතීත අරමුණු කරා දිවීම් වශයෙන් ඇති වන **පශ්චාත්තාපය.**
2. සිත අනාගත ප්‍රාර්ථනා අනුව දිවීම් වශයෙන් ඇති වන **විකම්පනය** හෙවත් කැළඹීම.
3. සිත රාග වශයෙන් අරමුණෙහි ඇලීමෙන් ඇති වන **අභිනතිය** හෙවත් බැඳීම.
4. සිත ද්වේෂ වශයෙන් අරමුණෙහි ගැටීමෙන් ඇති වන **අපනතිය** හෙවත් එපා වීම.
5. සමාධිය හා සම බර නොවන තරමට දැඩි වීර්යය යෙදීමෙන් ඇති වන **උද්ධච්චය** හෙවත් සිත විසිරී යෑම.
6. සුදුසු ප්‍රමාණයට වඩා වීර්යය අඩු වීමෙන් සිදු වන ලීන භාවය නිසා පහළ වන **ථිනමිද්ධය** හෙවත් නිදිමත ගතිය.

ඉහත දැක්වූ හය ආකාරය අනුව සිත හැසිරීම නතර වූ අවස්ථාව සිතේ ඒකග්ගතාව ලෙස හැඳින්වේ. "**චිත්තට්ඨිති**" යනුද එයටම නමකි. මෙහිදී සිදු වන්නේ සිත ක්‍රමවත් ලෙස අරමුණෙහි පිහිටීමයි. වෙනත් ආකාරයකින් කියතොත් **කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථිනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා** යන නීවරණ ධර්මවල බලපෑම ඉවත් වී එයින් ලැබෙන සැනසීම තුළ සිත අරමුණෙහි තැන්පත් වීමයි. කලින් සඳහන් කරන්නට යෙදුණු ආලෝක නිමිත්ත මේ වන විට කීප ආකාරයකින් සකස් වී වඩා ස්ථිර වූත් නොසැලෙන්නා වූත් ආකාරයකට ඉදිරිපත් වේ.

ආනාපානය හැපීමද ඕළාරික වූද සුඛුම වූද අවස්ථා පසු කරමින් සුඛුමතර අවස්ථාවට පත් වේ. හුස්ම රැල්ල නොදැනෙන තරමටම සියුම් වේ. සිතේ ප්‍රමෝදයද බල පවත්වයි.

මෙලෙස ආලෝක නිමිත්ත පටිභාග නිමිත්ත වශයෙන් ප්‍රකටව ඉදිරිපත් වීමත් ආනාපානය සුඛුමතර අවස්ථාවට පත් වෙමින් සිත ප්‍රමෝදයට පත් වීමත් නිසා මේ අවස්ථාවේදී ආනාපානය අනුව සිත පිහිටුවීම වශයෙන් කළ ප්‍රයත්නය අතහැරෙයි. ඒ සම්බන්ධයෙන් උපේක්ෂා වේ. මේ අවස්ථාව පටිසම්භිදා මග්ග දේශනා පාළියෙහි සඳහන් වන්නේ,

"**චිත්තං විවට්ටති උපෙක්ඛා සණ්ඨාති**" යනුවෙනි. පටිසම්භිදා මග්ග අට්ඨකථාව මේ අවස්ථාව විස්තර කරන්නේ, "**අසාස පස්සාසාපි චිත්තං විවත්ත තීති අස්සාස පස්සාසෙ නිස්සාය පටිභාග නිමිත්තෙ උපපජ්ජනෙත පකති අස්සාස පස්සාසතො චිත්තං නිවත්තති. උපෙක්ඛා සණ්ඨාතීති තස්මිං පටිභාග නිමිත්තෙ උපචාරප්පණා සමාධිප්පත්තියා පුන සමාධානෙ බ්‍යාපාරාභාවතො තත්‍රමජ්ඣත්තුපෙක්ඛා සණ්ඨාති නාම**"[1]යනුවෙනි.

එනම්, ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය හැපීම අනුව සිත පිහිටුවීමේ ප්‍රයත්නය අතහැරීම යනු - ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය අනුව සපයාගත්

---

[1] පටි. අ. 351 පිටුව, හේ. මු.

පටිභාග නිමිත්ත උපන් කල්හි ප්‍රකෘති ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය කෙරෙන් සිත වෙන් වීමයි.

උපේක්ෂාවත් වේ යනු :- "පටිභාග නිමිත්ත අනුව සිත උපචාර හෝ අර්පණා සමාධියට සමවැදීම හේතු කොටගෙන තවත් කළ යුතු ප්‍රයත්නයක් නොදක්නේ **තත්‍ර මජ්ඣත්තුපෙක්ඛා** වෙහි සිත පිහිටයි" යන්නය.

මේ අනුව, නීවරණ ධර්මවල බලපෑම ඉවත් වූත් පටිභාග නිමිත්ත අනුව සිත තත්‍ර මජ්ඣත්තුපෙක්ඛාවට පත් වූත් මේ අවස්ථාව උපචාර සමාධි අවස්ථාව ලෙස යෝගාවචරයා හඳුනාගනී. මෙලෙස උපයාගත් උපචාර සමාධියේ විශේෂ ශක්තියක් ඇත. එය විපස්සනාවට පාදක කිරීමටද ප්‍රමාණවත් වේ.

අර්පණා අවස්ථාව

උපචාර අවස්ථාවද ඉක්මවා සිතේ තත්වය දියුණු වීම මෙයින් කියැවේ. ඒ අනුව, උපචාර සමාධිය අත්දකිමින් දිගටම මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී පටිභාග නිමිත්තත් සිතත් එකිනෙකට මූණ ලා සිටින්නා සේ යෝගාවචරයාට වැටහෙන අවස්ථාවක් පැමිණේ. එහිදී එක් උච්චතම අවස්ථාවකදී සිත පටිභාග නිමිත්ත තුළට කිඳා බසින්නාක් සේ වැටහීම අනුව යෝගාවචරයා තමාගේ ප්‍රථම අර්පණා ලාභය හඳුනාගනු ඇත.

උපනිශ්‍රය සම්පත්තිය ඇති යෝගාවචරයා මෙපමණකින්ම අර්පණා ලාභය ලබතත් එය නොමැති යෝගාවචරයාට ඒ සඳහා සලසාගත යුතු කරුණු දහයක් ඇත. ඒවාට දසාකාර අර්පණා කෞශල්‍යය යැයි කියනු ලැබේ. ඒවා මෙසේයි.

1. අධ්‍යාත්ම බාහිර වස්තු සුදුසු ලෙස **පිරිසිදු** කරගැනීම.
2. ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සුදුසු සේ **සම බවට** පත් කරගැනීම.
3. ලබා ඇති පටිභාග නිමිත්ත ප්‍රමාදදියෙන් නීවරණාදියෙන් **පිරිහී** යන්නට ඉඩ නොදී රැකගැනීමේ දක්ෂතාව.

4. සිත ඇවැසි තරමට වීරිය යෙදී ඇති බැවින් ලීන භාවට පත් වී ඇත්නම් **ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣගාදියට** සිත යෙදීමෙන් උත්සාහවත් කිරීම.

5. සිත වීරිය ඉතා වැඩි වීම් ආදිය නිසා නොසන්සුන් වේද එකල **පස්සද්ධි සම්බොජ්ඣංගාදියට** සිත යෙදීමෙන් සිත නිවාගැනීම.

6. අරමුණට නොබැසීමෙන් සිත පිට පනිනා ස්වභාවයට පත් වේ නම්, අෂ්ට සංවේග වස්තු මෙනෙහි කිරීමෙන් සිත **සම්පහංසනය** කිරීම.

7. සිත සමාධි වීථියට පිළිපන්නේ වීම ආදී ලක්ෂණ අනුව **උපේක්ෂාවෙහි** යොදවා ලීම.

8. නොතැන්පත් සිතැති **අසමාහිත** පුද්ගලයන් දුරු කිරීම.

9. තැන්පත් සිතැති **සමාහිත** පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරිම.

10. සමාධිය පිළිබඳ විශ්වාසයකින් යුක්තව, එයට **නැමුණු** සිතින් සමාධියෙහි නියැලීම.

මෙලෙස මෙම අර්පණා කෞශල්‍ය කරුණු දහය මැනවින් සම්පදනය කරන යෝගාවචරයා අර්පණාව හෙවත් ධ්‍යාන චිත්තය සපයාගනී. මේ ප්‍රථම ධ්‍යාන අර්පණා සමාධි සිත දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ "**විවිච්චෙව කාමෙහි විවිච්ච පාපකෙහි අකුසලෙහි ධම්මෙහි සවිතක්කං සවිකචාරං විවෙකජං පීතිසුඛං පඨමජ්ඣානං උපසම්පජ්ජ විහරති**" යනුවෙනි.

මේ අනුව මඳක් විමසුම් නුවණ යොද බලමු. මේ සිතෙහි ප්‍රහීණ අංග පසෙකි. සම්ප්‍රයුක්ත අංග පසෙකි. ඒ මෙසේයිඃ කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා යන මේවා ප්‍රහීණ වූ අංගයෝය. මේ පස් ආකාර වූ නීවරණයන්ගේ ප්‍රහාණය වික්ඛම්භන ප්‍රහාණය නමින් හැඳින්වේ. සම්ප්‍රයුක්ත අංග වනුයේ විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, එකග්ගතා යන මේ පසය. මේ අංග ධ්‍යාන චිත්තයේ ලැබෙන හැටි විශේෂයෙන් සලකා බැලිය යුතුය.

මෙයින් එකග්ගතාව මූලික අංගයකි. "**එක+අග්ගතා=එකග්ගතා**" යනු පද බෙදීමයි. එකම අරමුණු කොටසක් ඇති බව සිතේ පවත්වා ලීම අධිපතිකම් පැවැත්වීම යනු මෙහි තේරුමයි. මෙය සිතේ ඇති නොයෙක් අරමුණු කෙරෙහි විසිරී යෑම වළකා ලයි.

ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් මෙහිදී සම වී ඒකරස වී ඇත. මේ බලයෙන් සිතේ ලීන භාවයට ඉඩක් නැති වී යයි. උද්ධච්ච භාවයත් කාමච්ඡන්දයත් නැති වී යයි. මේ චිත්ත තත්ත්වය දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ "**අවික්ඛේප, අවිසංහාර, සණ්ඨිති, අවට්ඨිති**" යන නම්වලිනි.

ඉතිරි සම්ප්‍රයුක්ත අංග සතරද එකග්ගතාව මෙන්ම ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්තයට උපකාරී වේ. ඒ මෙසේයි :

- **විතර්කය** : ථීනමිද්ධයට යට වී සිත පසුබෑමෙන් වළකා ලයි.
- **විචාරය** : විචිකිච්ඡා වශයෙන් පසුබෑමට ඉඩ නොදී අරමුණ හමු කර දීම මෙහි කෘත්‍යයයි. මෙහි ඇත්තේ ප්‍රඥා ස්වරූපයයි.
- **ප්‍රීතිය** : ව්‍යාපාදයෙන් උකටලී වන්නට ඉඩ නොදී අරමුණේ සිත යොදා ලීම කරයි. එහි ලක්ෂණය අරමුණ ප්‍රිය කිරීමයි.
- **සුඛය** : උද්ධච්ච, කුක්කුච්ච දෙකින් සිදු වන සිත පිළිබඳ නොසන්සුන්කම වළකා අරමුණේ සුවය වැඩි දියුණු කිරීම මෙහි ස්වභාවයයි.

මේ අනුව අපට ප්‍රථම ධ්‍යාන චිත්තයේ නීවරණ ධර්මයන් ඉවත්ව යන සැටිත් සම්ප්‍රයුක්ත අංග යෙදෙන සැටිත් තේරුම්ගත හැකිය.

ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදුණු සිත ලක්ෂණ දහයකින් සමන්විතය. එනම්, කලින් සඳහන් කරන්නට යෙදුණු බාධක (පරිපන්ථ) ධර්ම හය මෙහි නොමැති වීම හා සම්පහංසනා ලක්ෂණ හතරකින් සම්පූර්ණ වීමයි. එම සම්පහංසනා ලක්ෂණ නම්

1. ඒ සිතෙහි හටගත් ශ්‍රද්ධාවත් ප්‍රඥාවත් යන ධර්ම දෙක ඔවුනොවුන් නොඉක්ම සිටුනා ස්වභාවයෙන් සම්පහංසනය, **(තත්ථ ජාතානං ධම්මානං අනතිවත්තනට්ඨේන සම්පහංසනා)**

2. ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් නා නා කෙලෙසුන්ගෙන් මිදුණු බැවින් විමුක්ති රසයෙන් ඒකරස බැවින් සම්පහංසනය, **(ඉන්‍ද්‍රියානං ඒකරසට්ඨෙන සම්පහංසනා)**
3. ඒ අනතිවර්තන භාවයට හා ඒකරස භාවයට අනුරූප වූ වීර්යය පවත්වන හෙයින් සම්පහංසනය, **(තදුපග විරිය වාහනට්ඨෙන සම්පහංසනා)**
4. නැවත නැවත සේවනාර්ථයෙන් සම්පහංසනය, **(ආසෙවනට්ඨෙන සම්පහංසනා)** යනුයි.

මෙලෙස ධ්‍යානයක් ලෙස ගන්නා තරමට ආනාපානසතිය දියුණු කරගත් යෝගාවචරයා ඉදිරි දියුණුව සලකා සැලකිල්ලෙන් යුක්තව ක්‍රියා කළ යුතුය. ආනාපානසති භාවනාවේ උසස් ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මෙලෙස ධ්‍යානයක් ලබා ගත් යෝගාවචරයාට එහි ස්ථිරතාව ලබාගැනීම සඳහා කළ යුතු වැඩ රාශියකි. ඒවා පිළිබඳව අවබෝධයක් නොමැතිව, ලද ධ්‍යානයේ සුවයම භුක්ති විඳින්නට පෙළඹුණහොත් එය වැරදි පියවරක් වනු ඇත.

වසිතා පුහුණුව

මුලින්ම ධ්‍යානයක් ලබාගත් යෝගාවචරයා විසින් එහි ස්ථිරතාව සඳහා කළ යුතු කටයුතු රාශිය වසිතා පුහුණුව නමින් හැඳින්වේ. එම වැඩපිළිවෙළ කොටස් පහකට - වසිතා පහකට - බෙදා පුරුදු පුහුණු කිරීම සම්භාවිත ක්‍රමයයි.

එම වසිතා පහ නම් :

1. **සමාපජ්ජන** වසිතාව
2. **වුට්ඨාන** වසිතාව
3. **අධිට්ඨාන** වසිතාව
4. **ආවජ්ජන** වසිතාව
5. **පච්චවෙක්ඛන** වසිතාව

සමාපජ්ජන හා වුට්ඨාන වසිතාව

මෙතෙක් විස්තර කළ පරිදි ප්‍රථම වරට ධ්‍යාන ලාභය සලසාගත් යෝගාවචරයා ඒ බව තේරුම්ගෙන වහාම තමාගේ ඕනෑකමින්ම සිත නිමිත්තෙන් මෑත් කරගත යුතුය. මෙය **වුට්ඨානයයි.** එසේ නොමැතිව පමා වුවහොත් ධ්‍යාන නිකාන්තිය, ධ්‍යාන සුඛය කෙරෙහි ආශාව, නම් වූ කෙලෙස් ධර්මවලට යට වී සිත අර්පණා සමාධියෙන් පිරිහී යෑමට ඉඩ ඇත.

මීළඟට යළිත් පෙර පරිදි සිත ප්‍රතිභාග නිමිත්තට යොදා ලීමෙන් නැවත ධ්‍යානයට සමවැදිය යුතුය. මෙලෙස නැවත නැවත ධ්‍යානයට සමවැදීම පුහුණු වීම **සමාපජ්ජන** වසිතාව යැයි කියනු ලැබේ. සමාපජ්ජනය අනුව ධ්‍යානයට සමවදින සිත තමාගේ ඕනෑකමින් එයින් නඟාගැනීම වුට්ඨානය වන අතර නැවත නැවත එහි පුහුණු කිරීම වසිතා පුහුණුවයි.

මේ අනුව, ඉහත දැක්වූ වසීභාව පහෙන් සමාපජ්ජනය හා වුට්ඨානය යන වසිතා දෙක මුලින් හඳුන්වා දිය යුතුය. මේවා පුහුණු කිරීමේදී සි වතාවක්, දහස්වතාවක් නොව ඊටත් වඩා හෝ පුහුණු කිරීමෙන් කැමති තැනකදී ඕනෑම වේලාවකදී හිතු හැටියේ ධ්‍යානයට සමවැදීමට හා එයින් වුට්ඨානය වීමට හැකියාවක් ලබාගත යුතුය. ඒ පිළිබඳව හොඳ පුහුණුවක්, විශ්වාසයක් නොමැතිව ඉදිරි පියවර තැබීමට ඉක්මන් නොවිය යුතුය.

අධිට්ඨාන වසිතාව

මුලින්ම සමාපජ්ජන - වුට්ඨාන යන වසිතා දෙක පුහුණු කළ යෝගාවචරයා ඊළඟට පුහුණු කළ යුතු වන්නේ අධිෂ්ඨාන වසිතාවයි.

එහිදී සමාපජන වසිතාව අනුව ධ්‍යානයට සමවැදීමට පෙර යෝගාවචරයා "**මෙපමණ කාලයකින් පසු ධ්‍යානයෙන් වුට්ඨානය වේවා**" යි කාලයක් නියම කරගෙන ධ්‍යානයට සමවදී. මුලින් විනාඩියක් වැනි සුළු කාලයක් අධිෂ්ඨානය කොට සමවැදී, නියමිත පරිදි එම කාලයේ අවසානයේදී ඉබේම ධ්‍යානයෙන් වුට්ඨානය වන

ලෙස මෙම වසිතාව පුහුණු කළ යුතුය. සමහර විටක ප්‍රථම වතාවේදීම සාර්ථක වීමටද ඉඩ ඇත. එසේ සාර්ථක නොවුවහොත් නැවත නැවත අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්තව සමවැදීමෙන් නියමිත වේලාවට ඉබේ නැගී සිටිය හැකි වන පරිදි පුහුණු කිරීම මෙහි ලා භාවිත වන ක්‍රමයයි. මෙලෙස නියමිත සුළු කාලය අවසානයේ ඉබේ සිත වුට්ඨානය වන බවට තහවුරු කරගත් පසු අධිෂ්ඨානය කරන කාලය විනාඩි දෙක, තුන, පහ, දහය යන ලෙසට වැඩි කළ හැක. මේ සෑම අවස්ථාවේදීම අධිෂ්ඨානය කරන කාලය අවසානයේ ඉබේම සිත අරමුණින් ඉවත් විය යුතුය.

ආවජ්ජන වසිතාව

මෙය හතරවනුව පුහුණුව කළ යුතු වසිතාවයි. ඒ අනුව ඉහත විස්තර කළ පරිදි අධිෂ්ඨානයෙන් යුක්තව සමවදින යෝගාවචරයා නියමිත කාලය අවසානයේ සිත ඉබේටම වුට්ඨානය වූ පසු ධ්‍යාන සිතේ ඇති ධ්‍යානාංගයන් එකක් එකක් පාසා සලකා බලයි. ප්‍රථම අවස්ථාවලදී ධ්‍යානාගංයන් එතරම් පැහැදිලිව ප්‍රකටව දැකීමට අපහසු විය හැකිය. තමන්ට ප්‍රකටව වැටහෙන තාක් ආවර්ජනය කර නැවත ධ්‍යානයට සමවැදිය යුතුය. එයින් වුට්ඨානය වූ පසු යළි යළිත් ධ්‍යනාංග පස එකින් එක ආවර්ජනය කරමින් වසිතාව ප්‍රගුණ කළ යුතුය. විතක්ක, විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා යන ප්‍රථම ධ්‍යානයේ අංග එකක් එකක් පාසා හොඳින් ප්‍රකටව වැටහී යන තෙක් වසිතාව පුහුණු කළ යුතුය. ඒවා හඳුනාගැනීමේ ශක්තිය ලබාගත යුතුය. පිළිවෙළින් හොඳින් වසිතාවන් පුහුණු කරමින් යෑම ඉදිරි වසිතාවගේ පුහුණුවට උපකාරයකි.

පච්චවෙක්ඛන වසිතාව

මේ වසිතාව ඉහතින් දැක්වූ ආවජ්ජන වසිතාවටම සම්බන්ධය. වෙනසකට ඇත්තේ මෙහිදී ආවජ්ජන වසිතාවටත් වඩා ධ්‍යානාංග හොඳින් හඳුනාගැනීමයි. එහි ලා එක් එක් ධ්‍යානාංගයේ කෘත්‍යය වශයෙන් වෙන් වෙන්ව සලකා බැලීම මෙහිදී පුහුණු කරනු ලැබේ.

එනම්:

- විතක්කය - සිත අරමුණට නැංවීමේ කෘත්‍යය
- විචාරය - සිත අරමුණෙහි හැසිරවීමේ කෘත්‍යය
- පීති - සිත පිනායෑම
- සුඛ - එයින් ඇති වන කායික මානසික සතුට
- එකග්ගතා - සිත අරමුණෙහි නතර වීම නම් වූ චිත්තට්ඨිතිය

මේ එක එකක් කෘත්‍යය වශයෙන් සැලකීමට පුහුණු වීමෙන් ලද ධ්‍යාන සිත පිළිබඳව වඩාත් සමීප දැනීමක් ලබා ගත හැකිය.

මේ අනුව යෝගාවචරයා ප්‍රථමයෙන් චිත්ත සමාධිය යන්නත්, එය ලබා ගන්නා සැටිත්, එහි දියුණු තත්ත්වය වන චිත්තට්ඨිති නම් වූ එකග්ගතාවත්, එය ලබා ගන්නා සැටිත්, එය පරිස්සමින් දියුණු කිරීමෙන් ලැබෙන ධ්‍යානයත් එය ලබා ගන්නා සැටිත් තේරුම්ගනී.

ඉහළ ධ්‍යාන සඳහා පුහුණුව

ප්‍රථම ධ්‍යානයට අදාළ වසිතා සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසුව ද්විතීය ධ්‍යානය බලාපොරොත්තු වන යෝගාවචරයා ප්‍රථම ධ්‍යානයට සමවැදීමේදී ඇතැම් විට එහි ඇති "**විතර්කය**" ඕළාරික ලෙසටත් කෙලෙස්වලට - නීවරණවලට කිට්ටු ගතියත් වටහාගනී. සමහරකුට "**විතර්කය**" හා "**විචාරය**" යන ධ්‍යානාංග දෙකම මෙසේ ඕළාරික බව වැටහී යයි. ඒ අනුව:

විතර්කය පමණක් ඕළාරික බව වැටහී යන්නේ නම්, ක්‍රමය මෙස්ය. යෝගාවචරයා මෙහිදී විතර්කයේ ඕළාරික බව සලකා, "**විතර්කය නොමැති ද්විතීය ධ්‍යානය ලැබේවා**"යි යන ප්‍රාර්ථනය ඉදිරිපත් කරගෙන පෙර සේම පටිභාග නිමිත්තට සිත යොදා ලයි. පෙර සේම නිමිත්ත පරිකර්ම කිරීමෙන් විචාර, පීති, සුඛ, ඒකග්ගතා යන ධ්‍යානාංග හතර පමණක් ඇති ද්විතීය ධ්‍යානය උපයාගනී. එසේ ලත් ද්විතීය ධ්‍යානයට අදාළවද පෙර සේම වසිතා පුහුණුව කළ යුතුය.

විතර්කය හා විචාරය යන ධ්‍යානාංග දෙකම එක සේ ඕළාරිකව වැටහේ නම් එම යෝගාවචරයා විසින් කළ යුතු වන්නේ තමාට "**විතක්ක විචාර යන ධ්‍යානාංග දෙකම නොමැති ද්විතීය ධ්‍යානය ලැබේවා**"යන ප්‍රාර්ථනය ඉදිරිපත් කර ගෙන පටිභාග නිමිත්තට සිත යොද නිමිත්ත පරිකර්ම කිරීමයි. මෙහිදී පීති, සුඛ, එකග්ගතා යන ධ්‍යානාංග තුන පමණක් ඇති ද්විතීය ධ්‍යානය ලබාගත් පසු එහි වසිතා පුහුණුව කළ යුතුය.

ඉදිරියට මේ ඉතිරි ධ්‍යානාංග තුනෙන් ආසන්න වූ ධ්‍යානාංගයේ ඕළාරික බව වැටහීම අනුව ඒවා එකින් එක ප්‍රතික්ෂේප කරමින් ක්‍රමයෙන් තෘතීය හා චතුර්ථ ධ්‍යාන උපදවාගනී. මේ ලෙසට ධ්‍යාන හතරකින් සියල්ල සම්පූර්ණ කරන මේ ක්‍රමය "**චතුක්ක නය**" ක්‍රමය ලෙස හැඳින්වේ .

මුලින් සඳහන් ආකාරයට විතර්කය පමණක් ප්‍රතික්ෂේප කිරිමෙන් පසු විචාර, පීති, සුඛ, එකග්ගතා යන ධ්‍යනාංග සතරින් යුත් ද්විතීය ධ්‍යානය ඉපදවූ යෝගාවචරයා, ඉදිරියට ඉතිරි ධ්‍යානාංග එකිනෙක ප්‍රතික්ෂේප කරමින් ක්‍රමයෙන් තෘතීය චතුර්ථ හා පඤ්චම ධ්‍යනය උපදවයි. ධ්‍යාන පහකින් කටයුතු සම්පූර්ණ කරන මෙම වැඩ පිළිවෙළ "පඤ්චක නය" ක්‍රමය නමින් හැඳින්වේ.

ආනාපානසති ශමථ භාවනාව කොටස නිමියැ.

ආනාපානසති - විපස්සනාව

මේ දක්වා විස්තර කළේ ආනාපානසති භාවනාවේ සමථ අංශයයි. මෙතැන් පටන් බලාපොරොත්තු වන්නේ විපස්සනා අංශය විස්තර කිරීමටයි.

යෝගාවචරයන් විසින් ආනාපානසති භාවනාව විපස්සනාවට හැරවීම සම්බන්ධව අසන ප්‍රශ්න අනුව බොහෝදෙනාට ඒ සම්බන්ධව ගැටලු ඇති බව අපට පෙනී ගොස් ඇත. ඒ සම්බන්ධව ස්ථිර තීරණයක් නොමැති බවද පෙනී යයි. ඒ නිසා දේශනාව ඉදිරිපත් කරගෙන බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අදහසට අනුව මෙහිදී අප විසින් පිළිපැදිය යුතුය.

විපස්සනා, විදර්ශනා යන වචන දෙකම අදහස් වශයෙන් සමානය. භාෂා වශයෙන් පමණක් වෙනය. විපස්සනා යනු පාලි වචනයයි. "**වි + පස්සනා = විපස්සනා**" යන පද බෙදීමට අනුව විශේෂ වූ දර්ශනය යන වචනයේ අර්ථයයි. මෙහිදී කියැවෙන දර්ශනය සාමාන්‍ය ඇසින් දැකීමක් නොවේ. නුවණින් දැකීමයි. ඇසින් දැකීම සිදු වන්නේ සම්මුතිය මතය. විපස්සනාවේදී සිදුවන්නේ ඥානය මුල් කරගත් පරමාර්ථය දැකීමයි.

විපස්සනාවේදී ප්‍රථමයෙන් සම්මුතියට සිත යොදා බලයි. එයින් බලාපොරොත්තු වන්නේ සම්මුතිය බිඳගෙන විනිවිදගෙන පරමාර්ථය මතු කර ගැනීමයි. ඒ පරමාර්ථය තුළින් අනිත්‍යය, දුක්ඛ, අනාත්මයය යන ත්‍රිලක්‍ෂණය මතු වනු ඇත.

ඒ සඳහා උපයෝගී කරගත හැකි දේශනාවේ සඳහන් ක්‍රම රාශියකි. ඒ ක්‍රම පිළිබඳව විස්තර සැපයීම මෙහිදී අදහස් නොකෙරේ. මේ කවර ක්‍රමයකින් හෝ යෝගාවචරයා පටන්ගැනීමේදීම ත්‍රිලක්ෂණය ඉදිරිපත් කරගෙන භාවනා කරගෙන ගියහොත් බලාපොරොත්තු වන පරමාර්ථය කරා යෑමට අපහසු වනු ඇත. ඔහු විසින් කළ යුත්තේ සම්මුතියට සිත යොදා ඒ සම්මුතිය බිඳ ගෙන

නාම-රූප ධර්ම වශයෙන් පරමාර්ථය මතු කරගැනීමයි. නාම-රූප ධර්ම පිළිබඳ අවබෝධය ආත්ම ශූන්‍යත්වය මතු කරදෙයි. ඒ අනුව සත්ත්ව පුද්ගල යන සම්මුතිය ප්‍රථමයෙන් හොඳ හැටි තේරුම් කරගත යුතුව ඇත.

"අට්ඨ ධම්මසමොධානා - හොතිසාත්තොති සම්මුති
තෙසං යෙව විනිබ්භොගා - නත්ථි සත්තොති සම්මුති"

සම්මුති වශයෙන් ලැබෙන සත්ත්වයා - පුද්ගලයා යනු ධාතූන්ගේ සමෝධානයෙන්, එකතුවෙන් සිදු වන්නක් බවත් එම ධාතු කොටස් නාමරූප වශයෙන් බෙදා බලන විට සම්මුතිය විනිවිදගෙන පරමාර්ථය දැකිය හැකි බවත් තේරුම්ගත යුතුය. මෙලෙස ක්‍රමානුකූලව සකස් වූ සිතට අනිත්‍යාදී වූ ත්‍රිලක්ෂණය ඇති සැටියෙන් තේරුම්ගැනීම පහසු වනු ඇත. මේ කාරණය මේ අයුරින් තේරුම් නොගෙන අක්‍රමිකව ක්‍රියා කිරීමෙන් සිදු වන පාඩුවක ප්‍රමාණය ඡන්න හාමුදුරුවන්ගේ කථා ප්‍රවෘත්තියෙන් පැහැදිලි වේ.[2]

ආත්ම ශූන්‍යත්වය ගැන තේරුමක් නැති සිතට අනිත්‍ය ලක්ෂණය ඉදිරිපත් වන විට ප්‍රපාතයකින් ඇද වැටෙන්නාක් මෙන් වැටහීමෙන් කලබලයට පත් වී භාවනාව පිළිබඳ අරුචියද සිදු වනු ඇත. එම නිසා කරුණු පටලවා නොගෙන **"අනුපුබ්බ සික්ඛා, අනුපුබ්බ කිරියා, අනුපුබ්බ පටිපදා"** යැයි වදාළ පරිදි අනුපිළිවෙළින් භාවනා වැඩ පිළිවෙළ පවත්වාගෙන යා යුතුය.

ක්‍රමානුකූලව ආරම්භ කරන භාවනාවකදී මුලින්ම සැලකෙන්නේ ශීලයයි. විපස්සනා භාවනාව වැනි ස්ථිර භාවනා වැඩ පිළිවෙළකදී ශීලය විශේෂයෙන් සැලකිය යුතුය. ශීලය පිළිබඳව දැනගත් පමණින්, තේරුම්ගත් පමණින් සෑහීමකට පත් විය නොහැකිය. යෝගාවචරයා තමා තේරුම්ගත් ශීලයෙහි පිහිටිය යුතුය.

"සුත්වාන සංවරෙ පඤ්ඤා සීලමයෙ ඤාණං"

---

[2] ඡන්න සු. ඛන්ධ සංයුත්ත, සං. නි. 3 බු. ජ. ත්‍රි.

දහම් ඇසීමෙන් කය හා වචනය සංවර කරගැනීමේ ප්‍රඥාව ශීලමය ඥානයයි. ශීලයෙහි පිහිටීමෙන් මේ ශීලමය ඥානය සිදු වනු ඇත. මෙලෙස මුලින් ශීලය සැලකීම කෙනෙකුට ප්‍රශ්නයක් විය හැකි නිසා එයට අදළ කරුණු මුලින් සලකා බැලිය යුතුය.

බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ,

1. **"අවිප්පටිසාරත්‍ථානි ඛො ආනන්‍ද කුසලානි සීලානි"**
2. **"සීලෙ පතිට්ඨාය නරො සපඤ්ඤො"**

ඒ අනුව ශීලයෙහි අගය සලකාගත යුතුය. විශේෂයෙන් මේ කුසල ශීලය නිසා සිත විපිළිසර වීම වැළකී යයි. මේ විපිළිසරය භාවනා ක්‍රියාවට බලවත් බාධාවකි. එහෙයින් ගිහි පැවිදි දෙපාර්ශ්වය විසින්ම මේ අනුව ශීලය මුලින්ම සැලකිය යුතුය. එහි අපිරිසිදු බවක්, අසරණ බවක්, වැටහී ගියහොත් එය පිරිසිදු කොට සම්පූර්ණ කරගත යුතුය. පැවිදි යෝගාවචරයා විසින් සතර සංවර ශීලයත් ගිහි යෝගාවචරයා විසින් ගිහි ශීලයත් ආරක්ෂා කළ යුතුය. තමා ආරක්ෂා කරන ශීලය සෑම ප්‍රධාන භාවනා වාරයක් පාසාම මුලදීම ආවර්ජනය කළ යුතුය.

පිරිසිදුව රක්නා ශීලය අනුව ප්‍රමෝදය පහළ වේ. එයින් ප්‍රීතිය හටගනී. ප්‍රීතිය පස්සද්ධියට හේතු වේ. කාය චිත්ත පස්සද්ධිය අනුව සුඛය හටගනී. සුඛයෙන් සමාධිය පහළ වේ. මෙලෙස ශීලය සමාධිය ලබා දීම් වශයෙන් භාවනාවට උපකාරී වේ.

"...පමුදිතස්‍ස පීති ජායති, පීතිමනස්‍ස කායො පස්‍සම්භති, පස්‍සද්ධ කායො සුඛං වෙදෙති, සුඛිනො චිත්තං සමාධියති"[3]

යනු දේශනාවයි. මෙලෙස සිත ශීලය අනුව පිරිසිදු වීම ශීල විසුද්ධියයි.

ශීල විසුද්ධියෙන් පිරිසිදු වූ සිත් ඇති යෝගාවචරයා ඉහතදී විස්තර කරන්නට යෙදුණු පරිදි තම ආසනය සලකා බලා පූර්ව

[3] සාමඤ්ඤඵල සූත්‍රය - දී. නි.

කෘත්‍යය නිම කොට නිමිත්තට අනුව සිත යොදාගෙන ආනාපානසතිය පැවැත්වීමේදී සමථ භාවනා විස්තරයේ දැක්වූ පරිදි ලක්‍ෂණ හයකින් යුත්, පරිපන්ථ ධර්ම හයෙන් තොර වූ, උපචාර සමාධිය මුලින් සලසාගනී.

මේ වන විට යෝගාවචරයාගේ සිතට බොහෝ සේ සිදු වන නීවරණවල බලපෑම හෙවත් නීවරණයන්ගේ පෙළඹීම ක්‍රමයෙන් අඩු වී ඇත. මෙය සමථ භාවනාව මුල් කරගෙන භාවනාව ආරම්භ කරන සමථයානිකයාට ලැබෙන විශේෂ ලාභයකි. කෙළින්ම විපස්සනාව ආරම්භ කරන යෝගාවචරයාට, සුද්ධ විපස්සනායානිකයාට, මේ සඳහා විශේෂ උනන්දුවක් මහන්සියක් ගැනීමට සිදු වේ. ඒ සඳහා ඔහු විසින් සෑම ඉරියව්වකදීම නොකඩ කොට **සති-සම්පජඤ්ඤ** දෙක පවත්වාගෙන යා යුතුය. එය දුෂ්කර වූත් අපහසු වූත් කාර්යයකි. එහෙත් මතු බලාපොරොත්තු වන උත්තමාර්ථයත් ආනිසංස රාශියත් ගැන සිත යොදා කටයුතු කිරීමේදී එය සපුරාගත හැකි වනු ඇත.

සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවේ:

"**ගතෙ ඨිතෙ නිසින්නෙ සුත්තෙ ජාගරිතෙ භාසිතෙ තුණ්හීභාවේ සම්පජානකාරී හොති**" යනුවෙන් පෙන්වා දී ඇත්තේ මේ අදහසයි.

මුලින් මුලින් පැමිණෙන නීවරණ බාධක මැඩගනිමින් මේ විපස්සනායානිකයා දිගින් දිගටම ආනාපානසතියට සිත යොදාගෙන භාවනා කරගෙන යා යුතුය. එවිට ක්‍රමයෙන් සමාධිය ඔහුගේ සිත තුළ බලපායි. ඒ අනුව නීවරණවල බලපෑම සංසිඳී සිත පිරිසිදු වේ. විපස්සනායානිකයා මෙලෙස ලබාගන්නා සමාධිය "**විපස්සනා සමාධිය**" නමින් හැඳින්වේ. නීවරණ යටපත් කරමින් ඇති වන මේ පිරිසිදු භාවය චිත්ත විසුද්ධියයි.

මෙලෙස ශීල විසුද්ධියත් චිත්ත විසුද්ධියත් සලසාගත් යෝගාවචරයාගේ සිත ඉදිරියට දිවීමට බලනු ඇත. වහවහා අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ලක්ෂණ අනුව සිතන්නට පෙළඹේ. එසේ ඉක්මන් වීමට සිතට ඉඩ නොදිය යුතුය. තැන් සිතක් ඇති කරගත යුතුය.

නාම-රූප පරිච්ඡේද ඤාණය

මෙහිදී මූලිකව බලාපොරොත්තු වන්නේ ආනාපානය මුල් කරගෙන නාමරූප ධර්ම වෙන් කොට දැන හඳුනාගැනීමයි. හඳුනාගත් නාමරූප ධර්ම අනුව සිත පතුරුවමින් සලකා බැලීම නාම-රූප පරිච්ඡේද ඤාණයේ දියුණුවයි. නාම-රූප පරිච්ඡේද ඤාණය මුල් කරගෙන භාවනා මනසිකාරයට සූදනම් වන යෝගාවචරයා දැන් ආනාපානය සලකන්නේ ධාතු කොටස් වශයෙනි.

මෙහි ලා "**තමාගේ ස්වභාවය උසුලන්නේය, ආත්මයෙන් ශූන්‍යය, සත්ත්වයෙක් නොවන්නේය, යන අර්ථයෙන් ධාතු නම් වේ**" යනුවෙන් ධාතුන් තේරුම්ගත යුතුය.

මේ අනුවඃ ආශ්වාස අවස්ථාව වායෝ ධාතු කොටස් ඇතුල් වන අවස්ථාව ලෙසත්, ප්‍රශ්වාස අවස්ථාව වායෝ ධාතු කොටස් පිට වෙන අවස්ථාව ලෙසත් ඒවායේ හැපීම අනුව තේරුම්ගත යුතුය. මෙලෙසටම වායෝ ධාතු ලෙස සලකමින්ම "සො සතොව අස්සසති, සතො පස්සසති" **යනුවෙන් දේශනා කරන්නට යෙදුණු පරිදි නිමිත්ත අනුව සිත පුහුණු කළ යුතුය.** සෑම අවස්ථාවකදීම වායෝ ධාතු ක්‍රියා කිරීම හැපීම අනුවම සලකමින් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

සමහර කෙනෙකුන්ගේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය ස්වභාවයෙන්ම දිගය. කාගේ නමුත් කය තැන්පත් නැති සාරද්ධ අවස්ථාවේ හුස්ම රැල්ල දිගය. ක්‍රමයෙන් කය තැන්පත් වී කාය පස්සද්ධිය ඇති වන විට ස්වභාවයෙන්ම හුස්ම රැල්ල කෙටි වේ. සියුම් වේ. ආනාපානය අනුව භාවනා කරන යෝගාවචරයා ද මේ අවස්ථා පර්යංකයේදී අත්දකිනු ඇත.

"දීඝං වා අස්සසන්තො දීඝං අස්සසාමීති පජානාති"
දීඝං වා පස්සසන්තො දීඝං පස්සසාමීති පජානාති"

"රස්සං වා අස්සසන්තො රස්සං අස්සසාමීති පජානාති
රස්සං වා පස්සසන්තො රස්සං පස්සසාමීති පජානාති"

යනුවෙන් සතිපට්ඨාන සූත්‍රයෙහි සඳහන් වන්නේ ඒ අදහසයි.

මෙලෙස එකක් ලෙස මුලදී වැටහෙන ආශ්වාසයද ප්‍රශ්වාසයද ආනාපානසතියේ දියුණුවත් සමගම විස්තර සහිතවම වැටහේ. සිත යොද බැලීමේදී එහි අවස්ථා තුනක් වශයෙන් හඳුනාගැනීමට හැකි වනු ඇත. ඒවා නම් මුල අවස්ථාව, මැද අවස්ථාව හා අග අවස්ථාව යනුයි. මුල් අවස්ථාව නම් ආශ්වාස හුස්ම රැල්ල හැපීමේ ආරම්භයයි. හැපීමේ අවසානය අග අවස්ථාවයි. ඒ දෙක අතර අවස්ථාව මැද අවස්ථාවයි. මෙලෙසටම ප්‍රශ්වාසයද අවස්ථා තුනකට හඳුනාගැනීමට හැකි වනු ඇත.

මෙලෙස ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය අවස්ථා වශයෙන් තුනකට බෙද තේරුම්ගන්නා වූ පියවර දේශනාවේ සඳහන් වන්නේ,

"සබ්බකාය පටිසංවෙදී අස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති"
"සබ්බකාය පටිසංවෙදී පස්ස සිස්සාමීති සික්ඛති" යනුවෙනි.

මේ පියවරේදී යෝගාවචරයාට මතක් කර දිය යුතු කරුණක් ඇත. එනම් මෙහිදී හැපීම අනුව ආශ්වාසය හා ප්‍රශ්වාසය අවස්ථා තුනකට හඳුනා ගන්නවා විනා හුස්ම අනුව සිත දිවවීම නොකළ යුතු බවයි. එමෙන්ම දිගින් දිගට ඒ අනුව කල්පනා කිරීමද නොකළ යුතු බවයි. මෙලෙස ප්‍රගුණ කරන යෝගාවචරයා තමාගේ මෙනෙහි කිරීම දියුණු තියුණු වෙත්ම මේ එකම හුස්ම රැල්ලේ මුල පටන්ගැනීමේදී ලැබෙන්නේත් රූප ධාතු ගොඩක් බවත් අගදී ලැබෙන්නෙත් රූප ධාතු ගොඩක් බවත් ඒ අතරමැද ලැබෙන්නේත් රූප ධාතු ගොඩක් බවත් වටහාගත යුතුය.

මේවා වායෝ ධාතු රූප කොටස් යැයි යෝගාවචරයා හැඳිනගනී. එහිදී ලැබෙන දැනීම නාම හෙවත් විඤ්ඤාණය යැයි මුලින් කෙටියෙන් සිතට ගත යුතුය. මෙලෙස ආරම්භයේදී නාමය එකක් ලෙසට විඤ්ඤාණය ලෙසට කෙටියෙන් සිතට ගත් නමුත් එය එකක් නොව දැනීම් සම්භාරයක් බව පසුව තේරුම්ගනු ඇත.

මෙහිදී මේ ලැබෙන දැනීම සිතා මතා කරගත් එකක් නොව ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස හැපීම අනුවම ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගනු ලැබූවක් විය යුතුය. තමාට ප්‍රකටව දැනෙන ආනාපාන වායෝ ධාතුව අනුව යෝගාවචරයා

තමාට තේරුම් යන තාක් නාම රූප ධර්ම හඳුනා ගන්නා අවස්ථාවයි මෙය. මේ වැටහීම හොඳින් පැළපදියම් වන තාක් වායෝ ධාතුව අනුවමම මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

මේ අවබෝධය ඇතිව තව දුරටත් ආනාපානය පැවැත්වීමේදී වායෝ ධාතුව මෙන්ම එය හැපෙන තැනද ප්‍රකටව වැටහෙන්නට පටන් ගනී. මෙලෙස හැපෙන තැන පඨවි ධාතුව බව මෙනෙහි කරයි. ඒ අනුව ඇති වන දැනීම එහි නාමයයි. මෙලෙස ක්‍රමයෙන් පඨවි ධාතුව අනුවද නාම රූප ධර්ම තේරුම්ගනී. මීළඟට හුස්ම රැල්ලේ ගමන අනුව සිදු වන උණුසුම් වීම හා සිසිල් වීම වශයෙන් ඇති තේජෝ ධාතුව තේරුම්ගෙන එයට සිත යෙදිය යුතුය. එහිදීද මුලින් තේජෝ රූප කොටස් අවබෝධ වූ පසු එහි දැනීම් වශයෙන් නාම කොටස් සම්බන්ධයෙන් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. අවසාන වශයෙන් යෝගාවචරයා ආපෝ ධාතුව අනුවද නාම රූප ධර්ම වෙන්වෙන්ව වටහාගෙන ඒ අනුව මනසිකාරය පවත්වයි. සාමාන්‍යයෙන් ආපෝ ධාතුව වෙන් කොට වටහාගැනීම අසීරු නමුත් අනෙකුත් භූත රූපයන් වටහාගැනීමෙන් පළපුරුද්ද ලත් යෝගාවචරයාට එය දුෂ්කර නොවනු ඇත.

ආනාපානය හැපීම අනුවම මනසිකාරය පවත්වමින් මෙලෙස නාම රූප ධර්ම පිළිබඳ මූලික වැටහීමක් ලබාගත් යෝගාවචරයා මීළඟට එම දැනුම පුළුල් කරගැනීම පිණිස තමාගේ මුළු ශරීරයම සම්බන්ධ කරගෙන මනසිකාරය පැවැත්වීම ආරම්භ කරයි. මේ සඳහා භාවිත වන ක්‍රමය මෙසේය.

මේ තාක් දුරට බාධක ධර්ම දුරු කරගනිමින් හැපීම අනුවම ආනාපානය පුහුණු කළ යෝගාවචරයා මේ පියවරේදී තමාගේ සඳෙරට අරමුණු වන තාක් ධර්ම නාම රූප වශයෙන් මෙනෙහි කරයි. පර්යංක භාවනාවෙහි යෙදෙමින් දිග වේලාවක් සිටින මේ යෝගාවචරයාට සමහර විටෙක තමාගේ කය ඇඹරී යන්නාක් සේ දැනෙනු ඇත. භාවනාවට බාධකයක් ලෙසට නැගෙන මේ අපහසුතාව තේරුම් නොගෙන, මෙනෙහි නොකර, භාවනාව පැවැත්වීමට උත්සාහ කළොත් මෙය තවතවත් උග්‍ර වීමට ඉඩ ඇත. ධාතු

මනසිකාරය පුහුණු කරන යෝගාවචරයා මෙහිදී වායෝ ධාතුව ලෙසට හඳුනාගනිමින් එය මෙනෙහි කරයි. ටික වේලාවක් මෙලෙස මෙනෙහි කරන විට අපහසුතාව මගහැරී යනු ඇත. එසේම වායෝ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ වැටහීමද ලැබේ.

එසේම පර්යංකයේදී තමාගේ ශරීරය තද වී ගල් වී යන්නාක් සේ නැඟ එන අපහසුතාව අනුව පඨවී ධාතුවද හඳුනාගත හැකි වනු ඇත. හඳුනාගත් පඨවී ධාතුවම මෙනෙහි කරමින් භාවනා කරන යෝගාවචරයා තමාට මෙම පඨවි ධාතුව දැනෙන තැන ඇති හැපීමට සිත යොදා බැලුවහොත් ක්‍රමයෙන් "**ඵස්සය**" නම් වූ චෛතසිකය තේරුම්ගත හැකි වනු ඇත. එම ඵස්සය අනුව තමා විඳින වේදනාව "**වේදනා**" චෛතසිකය වශයෙන් සලකා ඒ අනුව මෙනෙහි කිරීමට පුහුණු කිරීමෙන් අපහසුකම ජයගත හැකි වනු ඇත.

මෙලෙස පඨවි ධාතුවට අනුව ප්‍රථමයෙන් රූප ධර්මයන්, පසුව ඒ අනුව නාම ධර්ම වශයෙන් ඵස්සය හා වේදනාවත් තේරුම්ගත් යෝගාවචරයා තමා වායෝ ධාතුවත් පඨවි ධාතුවත් යන දෙක තේරුම් ගැනීමේදී ඒවා වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම්ගැනීමට ගත් ලකුණු වශයෙන් "**සඤ්ඤා**" චෛතසිකය වටහා ගනී. මෙලෙස ලැබෙන සංඥාවලට අනුව සිදු වන ඇතුළත ක්‍රියාකාරිත්වය **චේතනා** චෛතසිකය වේ. විධානය කිරීම එහි ස්වරූපයයි.

පර්යංක භාවනාවේදී නිතර දැනෙන තවත් අපහසුතාවක් නම්, තැන තැන ඇති වන පිළිසෙන්නාක් වැනි වූ, ගිනි දන්නක් වැනි වූ, දහයයි. ඒ අනුව තේජෝ ධාතුව කායිකව හඳුනාගැනීම පහසුය. එයට අදාළව **ඵස්සය, වේදනාවය, සඤ්ඤාවය, චේතනාවය** යනාදී වූ නාම ධර්ම අනුවද හැකි තරම් දුරට සිත යොදා බැලීම පුහුණු කළ හැකිය. එමගින් නාම රූප ධර්ම පිළිබඳ පරිචය දියුණු වන අතරම, ඒ ඒ අපහසුතා ජය ගැනීමටද එය පිහිට කරගත හැකිය.

මහා භූත රූප වශයෙන් වායෝ, පඨවි, තේජෝ යන ධාතූන් තේරුම්ගත් යෝගාවචරයාට, එතරම් ප්‍රකටව නොවුණත් පඨවි ධාතුව ආශ්‍රය කරගෙනම වැගිරෙන ගලන ස්වරූපයක් ශරීරයේ ඇති බව

සලකා ගත හැකිය. මෙය ලේ ධාරාවක් සෙම් ධාරාවක් ලෙසට හෝ සමහර විටෙක ප්‍රකටවම දැනෙන දහඩිය දැමීම, කටට කෙළ ඉනීම ආදිය අනුව හෝ සිත යෙදීමෙන් තවතවත් විස්තර වශයෙන් හඳුනාගත හැක. ප්‍රථමයෙන් එහි වැගිරෙනසුලු ලක්‍ෂණය අනුව ආපෝ ධාතුව රූප ආකාරයෙන් තේරුම්ගන්නා යෝගාවචරයා, අනතුරුව එහි නාම කොටස් වශයෙන් ඵස්ස, වේදනා, සඤ්ඤා, චේතනා, චිත්තට්ඨිතිය, ජීවිතින්ද්‍රිය හා මනසිකාරය වටහාගනිමින් මනසිකාරය පවත්වයි.

නාම ධර්ම වශයෙන් ඵස්සය, වේදනාව, සංඥුව, චේතනාව යන චෛතසිකයන් දැන හඳුනාගත් යෝගාවචරයා එහි දැනුම පුළුල් කරමින් චිත්තට්ඨිති හෙවත් චිත්ත එකග්‍රතා යන සිත අරමුණු රසය කෙරෙහි එක් තැන් වීම - වෙන් නොවීම ලෙසට මෙහිදී සලකාගනී. ජීවිතින්ද්‍රිය යනු, එකට උපන් සහජාත ධර්මයන් රැකගැනීම හා පැවැත්වීම සඳහා උපකාර වන්නක් ලෙසට සලකාගනී. මනසිකාරය යනු සිහි කරවීම හෙවත් සිතේ තබාගෙන නැවත නැවත ඉදිරිපත් කිරීම ලෙසට සලකාගනී. මෙලෙස පර්යංකයේදී මතු වන තාක් අරමුණු ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් නාම රූප අනුව වෙන් කරමින් භාවනා කරන අවස්ථාව රූපයන් පිළිබඳව අවබෝධය වඩවඩාත් පැතිරෙන අවස්ථාවකි.

මේ අවස්ථාවේදී තේරුම්ගත යුතු කරුණක් ඇත. එනම් සුළු හැඳින්වීමකින් කරුණු තේරුම්ගත හැකි **"සංඛෙප රුචි"** යෝගාවචරයාට මේ දක්වා කරන්නට යෙදුණු විස්තරය ප්‍රමාණවත් විය හැකිය. එහෙත් එතරම් තියුණු නුවණක් නැති විස්තර කැමති **"විත්ථාර රුචි"** යෝගාවචරයාට මේ විස්තරය ප්‍රමාණවත් නැත. ඔහු විසින් තව දුරටත් රූප ධර්ම වෙන් කොට දැනගැනීම සඳහා විස්තර කරුණු දැනගනිමින් භාවනා මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. මෙයට රූප කර්මස්ථාන භාවනා ක්‍රමය යැයි කියැවේ. රූප ධර්ම ප්‍රකට වූ පසු නාම ධර්ම පිළිබඳවද එලෙසින්ම විස්තර කරුණු දැනගනිමින් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතු වේ. එලෙස විස්තර කරුණු අවශ්‍ය කරන යෝගාවචරයාට ප්‍රයෝජනවත් වන අවශ්‍ය කරුණු මෙතැන් සිට

ඉදිරිපත් කරමු. රූප ධර්ම පිළිබඳව අවබෝධය පුළුල් කරගැනීම සඳහා උනන්දු වන යෝගාවචරයා ප්‍රථමයෙන් එකඑකක් රූප ධර්ම ඒවායේ සාමාන්‍ය ලක්ෂණ අනුව දැන හඳුනාගත යුතුය.

දෙවනුව එකඑකක් ඒවායේ ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව, රසය අනුව තේරුම්ගත යුතු වේ. එම ක්‍රියාකාරිත්වය වැටහෙන ආකාරය අනුව තේරුම්ගැනීම මීළඟ පියවරයි. අවසාන වශයෙන් ඒවාට ආසන්න කාරණය හෙවත් උපකාරක ධර්ම දැනගනී. ඒ අනුව යෝගාවචරයා රූප ධර්ම ආකාර සතරකට තේරුම් ගැනීමට, හඳුනාගැනීමට කටයුතු කරයි.

1. ලක්ෂණ (ලක්ඛණ) වශයෙන් -

පඨවි ධාතුව :- **ථද්ධ ලක්ඛණා...** ගොරෝසු බව.

ආපෝ ධාතුව :- **පග්ඝරණ ලක්ඛණා...** ගලන වැගිරෙන බව.

තේජෝ ධාතුව :- **උණ්හත්ත ලක්ඛණා...** උෂ්ණ සීතල බව.

වායෝ ධාතුව :- **විත්ථම්භන ලක්ඛණා...** පිම්බෙන හැකිළෙන බව.

2. රසය (රස) හෙවත් ක්‍රියාකාරිත්වය වශයෙන් -

පඨවි ධාතුව :-**පතිට්ඨාන රසා...** ප්‍රතිෂ්ඨාගාර බව.
ආපෝ ධාතුව :- **බ්‍රෑහන රසා...** එකට උපදින රූපයන් පුෂ්ටිමත් කිරීම.

තේජෝ ධාතුව :- **පරිපාචන රසා...** පැසවීම.
වායෝ ධාතුව :- **සමුදීරණ රසා...** සැලෙන බව.

3. පච්චුපට්ඨාන හෙවත් වැටහෙන ආකාරය වශයෙන් -

පඨවි ධාතුව :- **සම්පටිච්ඡන පච්චුපට්ඨානා...** සෙසු ධාතූන් පිළිගැනීම.
ආපෝ ධාතුව :- **සංගහ පච්චුපට්ඨානා...** රූප ධාතු පිඬු කිරිම.
තේජෝ ධාතුව :- **මද්දවානුප්පදන පච්චුපට්ඨානා...** ඉදිරියට යැවීම.
වායෝ ධාතුව :- **අභිනීහාර පච්චුපට්ඨානා...** ඉදිරියට යැවීම.

4. ආසන්න කාරණය (පදට්ඨාන) හෙවත් උපකාරක ධර්ම වශයෙන්.

සතර මහා භූතයින්ගෙන් එකකට ඉතිරි ධාතු කොටස් තුන ආසන්න කාරණය වේ. ඒ අනුව ඒවා එකක්වත් තනිව නොසිටින බව යෝගාවචරයා තේරුම්ගත යුතුය. මේ කරුණු අනුව,

පඨවි ධාතුව වනාහි කර්කශ බව තද බව ස්වභාව කොට ඇත්තේය. එක්ව උපන් රූපයන්ට පිහිට වන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් පිළිගැනීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය. ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මේවා ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

ආපෝ ධාතුව වනාහි වෑස්සෙන බව ගලන බව ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපන් රූපයන් වඩන පුෂ්ටිමත් කරන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් පිඬු කරන බව වැටහීම් කොට ඇත්තේය. පඨවි, තේජෝ, වායෝ යන මේවා ආසන්න කාරණය හෙවත් උපකාරක ධර්ම කොට ඇත්තේය.

තේජෝ ධාතුව උණුසුම් සිසිල් බව ලක්ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින රූපයන් පැසවීම, මේරවීම කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන්ට මෘදු මොළොක් බව ගෙනදීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය. පඨවි, ආපෝ හා වායෝ ධාතු උපකාරක ධර්ම කොට ඇත්තේය.

වායෝ ධාතුව පිම්බීම් හැකිළීම් දෙක ලක්‍ෂණ කොට ඇත්තේය. එක්ව උපදින රූපයන් සොලවන බව කෘත්‍ය කොට ඇත්තේය. සෙසු රූපයන් මතු මත්තෙහි උපදවමින් ඉදිරියට යැවීම වැටහීම් කොට ඇත්තේය. පඨවි, ආපෝ හා තේජෝ ධාතු ආසන්න කාරණය කොට ඇත්තේය.

රූප ධාතු පිළිබඳව මෙලෙස **ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන හා පදට්ඨාන** වශයෙන් තේරුම්ගත් යෝගාවචරයාට දැන් ශරීරයේ ඇත්තා වූ දෙතිස් කුණපයන් පඨවි ආපෝ ධාතු වශයෙන් බෙදගෙන එකඑකක් වශයෙන් සිත යොද බැලීම පහසුය.

මූලික වශයෙන්,

කෙසා, ලොමා, නඛා, දන්තා, තචො, මංසං, නහාරු, අට්ඨී, අට්ඨිමිඤ්ජා, වක්කං, හදයං, යකනං, කිලොමකං, පිහකං, පප්ඵාසං, අන්තං, අන්තගුණං, උදරියං, කරීසං, මත්‍ථ ලුංගං යන මේවා පඨවි ධාතු ප්‍රධාන කොට ඇති නිසා පඨවි ධාතු කියාද **පිත්තං, සෙම්හං, පුබ්බො, ලොහිතං, සෙදෙ, මෙදෙ, අස්සු, වසා, ඛෙලො, සිංඝානිකා, ලසිකා, මුත්තං** යන දෙළොස එලෙසින්ම ආපෝ ධාතු කොටස් ලෙසටද මෙනෙහි කළ යුතුය. තමාට වැටහෙන තාක් දුරට **ලක්ඛණ, රස, පච්චුපට්ඨාන හා පදට්ඨාන** වශයෙන් සිත යොද ලමින් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

ශරීරයෙහි ඇත්තා වූ තේජෝ කොටස් හතරකි. ඒවා නම් **සන්තාපක, ජීරක, පරිදහන හා පාචක තෙජො** වශයෙනි.

එලෙසින්ම වායෝ කොටස් හයකි, ඒවා නම් :

1. **උද්ධංගම වාතය**
2. **අධොගම වාතය**
3. **කුච්ඡිසය වාතය**
4. **කොට්ඨසය වාතය**
5. **අංගංමංගානුසාරී වාතය**
6. **ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වාතය** වේ.

මේවා අනුවද ඉහත පෙන්වා දුන් ආකාරයට සිත යොදමින් මනසිකාරය පැවැත්වීමෙන් යෝගාවචරයා තමාගේ ශරීරය පිළිබඳ අවබෝධය පුළුල් කරගනී.

මේ රූප ධර්ම පිළිබඳ පරිචය නාම ධර්ම අවබෝධය පළල් කරගැනීමට උපකාරී වේ. එම නිසා හැකි තාක් දුරට රූප ධර්ම පිළිබඳව විස්තර කළ ආකාරයට මනසිකාරය පවත්වමින් ඒ පිළිබඳව දක්ෂතාවක් ඇතිවම නාම ධර්ම කෙරෙහි සිත යෙදවිය යුතු වේ.

එසේ සලකමින් රූප කර්මස්ථාන භාවනාව සම්පූර්ණ කරන යෝගාවචරයා මීළඟට එකඑකක් නාම ධර්ම හෙවත් චෛතසික විස්තර වශයෙන් හඳුනාගැනීමට උනන්දු විය යුතුය.

සාමාන්‍ය ලක්ෂණ අනුව නාම ධර්ම මෙසේය.

ඵස්ස...ඵුසන ලක්ඛණා--- ස්පර්ශ කිරීම.

වෙදනා...වෙදයිත ලක්ඛණා---- විඳීම.

සඤ්ඤා...සඤ්ජානන ලක්ඛණා--- හැඳිනීම.

චෙතනා...චෙතයිත ලක්ඛණා--- චින්තනයාගේ උත්සාහවන්ත භාවය.

චිත්තෙකග්ගතා...අවිසංහාර ලක්ඛණා--- වෙන් නොවීම.

ජීවිතින්ද්‍රිය...අනුපාලන ලක්ඛණා--- සහජාත ධර්මයන් රැකගැනීම.

මනසිකාර...සාරණ ලක්ඛණා--- සිහි කරවීම.

මේ අනුව යෝගාවචරයාට නාම රූප ධර්ම පිළිබඳව නොඅඩු විස්තරයක් ලැබෙනු ඇත. එසේ නමුත් එයටත් වඩා පැතිරුණු අවබෝධයක් සඳහා කරුණු දැනගැනීමට කැමති යෝගාවචරයන් විසින් සතිපට්ඨාන දේශනාවේ ධම්මානුපස්සනාව යටතේ දැක්වෙන සමුදය සත්‍යය විස්තරය බලා දැනගත යුතුය.

මෙලෙස ලබාගත් දැනගත් කරුණු අනුව සලකමින් නාම රූප ධර්මයන් සම්බන්ධව මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී සමාධිය දියුණු වීමත් සමගම ඉදිරිපත් වන තාක් අරමුණු අපහසුවකින් තොරව නාම හා රූප වශයෙන් වෙන් කොට දැකීමට හැකි වනු ඇත. එන තාක් අරමුණු නාම රූප වශයෙන් ඉබේටම වෙන් වී වැටහීම මනසිකාරයේ දියුණු තත්ත්වයයි. මෙය නාම රූප පරිච්ඡේද ඤාණය සම්පූර්ණ වන අවස්ථාවයි.

පච්චය පරිග්ගහ ඤාණය

විදර්ශනා ඤාණ සැපයීම අනුව මීළඟට සිත යොමු කළ යුත්තේ පච්චය පරිග්ගහ ඤාණයටයි. එනම් නාම රූප සංස්කාරයන්

පිළිබඳ ප්‍රත්‍යය හෙවත් උපකාරක ධර්ම මේවා යැයි වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම්ගැනීමයි.

"හෙතුං පටිච්ච සම්භූතං - හෙතු භංගා නිරුජ්ඣති"

යනු හෙයින් සියලු නාම රූප සංස්කාරයන් හේතු අනුව පැන නඟින බවත් හේතු බිඳී යාමෙන් ඒවා නිරුද්ධ වන බවත් මෙහිදී ලබන අවබෝධයයි. සංස්කාර යන්නෙහි තේරුම මේ අනුව, හේතු ඵල ධර්ම සමූහය යන ලෙසට වටහාගත යුතුය. මේ පිළිබඳව තීරණාත්මකව සලකා බලා තේරුම්ගැනීම යෝගාවචරයාට අයත් උසස්ම කාර්යය බව සලකාගත යුතුය.

නාම රූප පරිච්ඡේදයට අනුව නාමයන් හා රූපයන් වෙන් වෙන් වශයෙන් සලකමින් තේරුම්ගත් යෝගාවචරයා මෙහිදී එක් එක් කොටසක් පිළිබඳව මේ මේවා යැයි එහි හේතු සලකා බලමින් රූපයත් එහි හේතුවත් නාමයත් එහි හේතුවත් සැලකීම් වශයෙන් තවත් පියවරක් ඉදිරියට තබයි.

ක්‍රම කීපයකට මේ සැලකීම කළ හැකිය. එයින් යෝගාවචරයාට වඩා පහසුවෙන් තේරුම්ගත හැකි සරල ක්‍රමයක් මෙහි ලා ඉදිරිපත් කරගෙන මනසිකාරය පැවැත්වීම ආරම්භ කළ යුතුය.

නාම රූප ධර්මයන් අතරින් රූප ධර්මයන්ගේ හේතු තේරුම් කරගැනීම අපහසු නැත. එහෙයින් පටන්ගැනීමේදී රූප ධර්ම අනුව මනසිකාරය පැවැත්වීම කළ යුතුය. ප්‍රධාන වශයෙන් රූප ධර්මයන්ට හේතු වන කරුණු සතරකි.

1. **කර්මය** - කුසල අකුසල චේතනාවෝ ය.
2. **චිත්තය** - රූප ජනක සිත් ය.
3. **ඍතුය** - සිසිල් උණුසුම් බව ආදී ඍතු ගුණයෝ ය.
4. **ආහාරය**- කබලීකාර ආහාරයෙන් නිපන් ඕජාවය, යනුය.

මුළු පටිච්ච සමුප්පාද දේශනාවම හේතු ඵල ධර්ම සම්බන්ධ විග්‍රහයක් නිසා එය මේ පච්චය පරිග්ගහ ඤාණයට අදාළ බව සැලකිය යුතුය. එහෙයින් හැකි තාක් දුරට මේ හේතු ඵල සම්බන්ධතාව පිළිබඳ දැනීම යෝගාවචරයාගේ භාවනා මනසිකාරයට සම්බන්ධ කරගත යුතුය. ඒ අනුව රූප කය පිළිබඳ හේතු ප්‍රත්‍ය ධර්ම විග්‍රහයක් මෙහිදී ඉදිරිපත් කරමු.

රූප කය, මහා භූත හා උපාද රූපවලින් නිර්මිතය. මේ මහා භූත රූපයන් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියා ඉතාමත් කෙටියෙන් මුලින් තම මනසිකාරයට හසු කරගත් යෝගාවචරයා ඒ පිළිබඳ සවිස්තර අවබෝධයක් ලබාගත යුතුය.

තම ශරීරයේ ඇත්තා වූ පඨවි ධාතුව කොටස් වශයෙන් විස්සකටත් ආපෝ ධාතුව කොටස් වශයෙන් දොළසකටත් යන දෙතිස් ආකාරයට වෙන් කොට හඳුනාගැනීමටත් ඒ අනුව මුලින් මනසිකාරය පැවැත්වීමටත් යෝගාවචරයා පුහුණු කළ යුතුය. මෙලෙස ප්‍රකටව වැටහෙන පඨවි හා ආපෝ යන ධාතු කොටස් වශයෙන් තිස්දෙකකට බෙද තේරුම්ගත් පසු තේජෝ කොටස් ආකාර හතරකට තම ශරීරය තුළ ක්‍රියාත්මක වන බව සලකාගත යුතුය. ඒවා නම් :

1. **සන්තාපක තේජෝ ධාතුව.**
   එක්දු උණ ආදියෙන් තවන ගතිය.
2. **ජීරක තේජෝ ධාතුව.**
   හිසකේ පැසීම ආදියෙන් දිරන ගතිය.
3. **පරිදවන තේජෝ ධාතුව.**
   අතුල් පතුල් වීම ආදියෙන් දවන ගතිය.
4. **පාචක තේජෝ ධාතුව.**
   ආහාර පාන ආදිය පැසවන ගතිය වේ.

අවසාන වශයෙන් වායෝ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය අනුව සැලකීමේදී, එය ආකාර හයකට ශරීරය තුළ පවතින බව සලකාගත යුතුය. ඒවා නම්:

1. **උද්ධංගම වායෝ ධාතුව** :- හික්කා, ඇනුම්, කිවිසීම් ආදී වශයෙන් උඩ දෙසට ගමන් කරන වායුව.
2. **අධොගම වායෝ ධාතුව** :- මල මුත්‍ර බැහැර කිරීම් ආදී වශයෙන් යට දෙසට ගමන් කරන වායුව.
3. **කුච්ඡිසය වායෝ ධාතුව** :- කුස තුළ ආහාර පාන පැසවීම ආදී ස්වභාව කොට ඇත්තා වූ වායුව.
4. **කොට්ඨසයා වායෝ ධාතුව** :- බඩවැල් තුළ පවත්නා වූද මල මුත්‍ර පහළට ගෙන යන්නා වූද වායුව.
5. **අංගමංගානුසාරී වායෝ ධාතුව** :- සකල ශරීරාංගයන් අනුව පවත්නා වූ ඉරියව් පැවැත්වීම් ආදී වශයෙන් ඇත්තා වූ වායුව.
6. **ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වායෝ ධාතුව** :- උපතේ සිට මරණය දක්වා පවතින්නා වූ ප්‍රාණ වායුව හෙවත් හුස්ම ඉහළ පහළ යෑම් වශයෙන් ඇත්තා වූ වායුව.

මෙසේ සවිස්තරව සලකාගත් මහා භූත රූපයෝ ඒවා හටගන්නා ප්‍රත්‍යයන් අනුව හෙවත් සමුට්ඨාන අනුව තේරුම්ගැනීම පච්චය පරිග්ගහ ඤාණයේ මූලික කෘත්‍යයකි. මනසිකාරයට පහසුවක් වන ලෙසට ඒ පිළිබඳ බෙදා දැක්වීම මෙසේය.

1. පඨවි කොටස් 20 න් උදරිය කරිස දෙක හැර අනෙක් කොටස් 18 ම ඉහත දැක්වූ කර්ම, චිත්ත, ඍතු හා ආහාර යන හේතු හතර නිසා හටගත් ඵලයෝය. **චතු සමුට්ඨානිකයෝ** ය.

   උදරිය කරීස දෙක ඍතුවෙන් පමණක්, එනම්, එක් හේතුවකින්ම හටගත් ඵලයෝය, **එක සමුට්ඨානිකයෝ** ය.

2. ආපෝ කොටස් 12 න් පුබ්බ මුත්ත දෙක ඍතුජය. **එක සමුට්ඨානිකයෝ** ය. සෙදෙ, අස්සු, ඛෙලො, සිංඝානිකා යන මේවා **ද්වි සමුට්ඨානිකයෝ** ය. ඍතුජ හා චිත්තජය. ඉතිරි හය **චතු සමුට්ඨානිකයෝ** ය.

3. තේජෝ කොටස් හතරින් පාචක තේජෝ ධාතුව හෙවත් ජඨරාග්නිය කර්මජය, **එක සමුට්ඨානික** ය. ඉතිරි කොටස් තුනම **චතු සමුට්ඨානික** ය.

4. වායෝ කොටස් පහම **චතු සමුට්ඨානිකයෝ** ය. ඉතිරි වන අස්සාස/පස්සාස වායුව **එක සමුට්ඨානිකය,** චිත්තජය. මෙපමණකින් රූප ධර්මයන්ගේ හේතු පිළිබඳව විස්තරය සම්පූර්ණ වේ.

මෙලෙස සලකා බලන ලද්දේ තම පඤ්ච ස්කන්ධයන්ගේ රූප ස්කන්ධය පිළිබඳවයි. ඉතිරි වූ ස්කන්ධ හතරම නාම කොටසට වැටේ. ඒවා නම් :

1. **වෙදනා ස්කන්ධය**
2. **සඤ්ඤා ස්කන්ධය**
3. **සංඛාර ස්කන්ධය**
4. **විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය** යනුය.

රූප ස්කන්ධය පිළිබඳව හේතු ප්‍රත්‍ය සලකා බැලීම වශයෙන් සිත යොද පුහුණු වූ යෝගාවචරයා මීළඟට සැලකිය යුත්තේ මේ නාම ස්කන්ධය පිළිබඳවයි. නාම කොටස් පිළිබඳවයි. මෙම නාම කොටස් රූප කොටස් තරම් ප්‍රකට නැත. මනසිකාරයට හසු කරගැනීමෙන්ම, නැවත නැවත සිත යොද බැලීමෙන්ම අවබෝධ කරගත යුතු වන්නේය.

කෙටියෙන් සලකාගැනීමේදී සිතක් පහළ වන විට එම සිතම, නැතිනම් විඤ්ඤාණයම සම්බන්ධ කොටගෙන චෛතසිකයෝත් පහළ වන්නාහ. මෙසේ පහළ වන චිත්ත චෛතසිකයෝ හතර ආකාරයකින් සම්බන්ධ වී පවත්නාහ. එනම්,

1. එකට ඉපදීම
2. එකට නිරුද්ධ වීම
3. එකම වස්තුවක් ගැනීම
4. එක අරමුණක් ගැනීම යනුය.

ප්‍රකටව පවතින ඵස්ස, වේදනා, සඤ්ඤා, චේතනා, චිත්තට්ඨිති, ජීවිතින්ද්‍රිය හා මනසිකාර යන මේවා විඤ්ඤාණය හා එකට සම්බන්ධව පහළ වන ධර්මයෝය.

තවත් මෙලෙස පහළ වන චෛතසික ධර්මයන් ඇතත් ඒවා මතු කරමින් ඉගෙනගැනීම ආදිකර්මික යෝගාවචරයාට ආයාසකර වේ. දක්ෂ යෝගාවචරයා තමාට ප්‍රකට කරුණු කෙටියෙන් සලකමින් මූලික ස්වරූපය අවබෝධ කරගත් පසු භාවනා මනසිකාරයේදී එළැඹෙන අරමුණු අනුව සිත පතුරුවා ලීමෙන් විස්තර සැලකීමටත් තේරුම් ගැනීමටත් පුරුදු වනු ඇත.

දියුණු වූ සුතමය ඤාණයක් ඇති බුද්ධිමත් යෝගාවචරයා මෙලෙස කටයුතු කරමින් ධර්මානුකූලව කල්පනා කොට ප්‍රත්‍යක්ෂය හෙවත් භාවනාමය දැනුම සලසාගනී. සුතමය ඤාණය සම්පූර්ණ නොමැති වූද තියුණු ප්‍රඥාවක් නැත්තා වූද යෝගාවචරයා භාවනා මනසිකාරයෙන්ම පමණක් ප්‍රත්‍යක්ෂය ලබා ගැනීමට උත්සාහ කළහොත් එය නීරස කටයුත්තක් වනු නොඅනුමානය. එවැනි යෝගාවචරයන් විසින් තම සුතමය ඤාණය දියුණු කරගැනීමට උනන්දු විය යුතුය. එසේ උනන්දු වන යෝගාවචරයන්ගේ ප්‍රයෝජනය සලකා අදාළ විස්තර කරුණු මෙහි ලා ඉදිරිපත් කරමු.

ප්‍රථමයෙන් රූප ධර්මයන් ගැන සැලකීමේදී ද්වත්තිංසාකාර ධාතු කොටස් යෝගාවචරයා හට වඩා ප්‍රකට නිසා ඒවායින් පටන්ගෙන එකින් එක අභ්‍යන්තර කොටස් හේතු කරුණු අනුව සැලකීම පහසුය. දැනටමත් යෝගාවචරයා විසින් හඳුනාගනු ලැබ ඇති පරිදි මේ දෙතිස් ආකාර ධාතු කොටස් අතුරෙන් පළමුවන කොටස වන කේසා කොටස චතු සමුට්ඨානිකය. එනම් කර්ම, චිත්ත ඍතු හා ආහාර යන හේතු හතර අනුව හටගන්නා රූපයන්ගෙන් මෙම කොටස සෑදී ඇත. විස්තර වශයෙන් බලන විට,

1. කර්මයෙන් හටගත් කොටස් 20 කි. මේවා කාය දසකය හා භාව දසකය වශයෙන් දසක දෙකකට බෙදා දැක්වීමේදී : කාය දසකය යනු, ශුද්ධාෂ්ටකය, කාය ප්‍රසාදය, ජීවිතින්ද්‍රිය යන

දහයයි. භාව දසකය යනු, ශුද්ධාෂ්ටකය, භාව රූපය හා ජීවිතින්ද්‍රිය යන දහයයි.

මෙහි සඳහන් වන ශුද්ධාෂ්ටකය නම් පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ යන මහා භූත සතර හා වර්ණ, ගන්ධ, රස, ඕජා යන උපාදා රූප සතර එක් වී සැදෙන රූප මිටියයි. මෙය වනාහි රූප මිටි හෙවත් කලාපවලින් පැවතිය හැකි ඉතාමත් කුඩාම කලාපය ලෙස සැලකේ.

මෙලෙසට ම,

2. චිත්තයෙන් හටගත් රූප 08 කි. එනම් චිත්තජ ශුද්ධාෂ්ටකයයි.
3. ඍතුවෙන් හටගත් කොටස් 08 කි. එනම් ඍතුජ ශුද්ධාෂ්ටකයයි.
4. ආහාරයෙන් හටගත් කොටස් 08 කි. එනම් ආහාරජ ශුද්ධාෂ්ටකයයි.

මේ අනුව, කේස නම් වූ කොටස සෑදී ඇත්තේ කුඩා රූප 44 ක එකතුවකින් බව යෝගාවචරයා සලකා ගත යුතුය. දෙතිස් ආකාර කොටස් වලින් 24 ක්ම මෙලෙස රූප කොටස් 44 කින් සැදුණු ඒවා වේ. ඒවා නම් මෙතෙක් විස්තර කළ, කේස කොටසත් ලොමා, නඛා, දන්තා, තචො, මංසං, නහාරු, අට්ඨී, අට්ඨිමිඤ්ජා, වක්කං, හදයං, යකනං, කිලොමකං, පිහකං, පප්ඵාසං, අන්තං, අන්තගුණං, මත්ථලුංගං, පිත්තං, සෙම්හං, ලොහිතං, මෙදෙ, වසා, ලසිකා යන ඉතිරි 23 ත් වේ.

එක සමුට්ඨානික වූ කොටස් හතරකි. එනම් උදරිය, කරීස, පුබ්බ, මුත්ත යන මේවා ඍතුජය. මේ කොටස්වල ලැබෙන්නේ ඍතුජමය වූ ශුද්ධාෂ්ටකය පමණකි. ඉතිරි වන සෙදෙ, අස්සු, ඛෙලො, සිංඝානිකා යන සතර ඍතුජ හා චිත්තජ වශයෙන් **ද්වි සමුට්ඨානිකය.** ඍතුජ හා චිත්තජ ශුද්ධාෂ්ටක දෙක වශයෙන් රූප කොටස් 16 ක් මෙහි ලැබේ.

දෙතිස් ආකාර වූ කොටස් මෙලෙස යෝගාවචරයා විසින් මුලින් සලකාගත් පසු ඉතිරි වන තේජෝ, වායෝ කොටස්වලට සිත

යොදා බැලීම එතරම් අපහසු නොවනු ඇත. තේජෝ කොටස් හතර අතරින් පාචක තේජෝ ධාතුව ඒකසමුට්ඨානිකය. එනම් කර්මජය. කර්මජ වූ ශුද්ධාෂ්ටකය හා ජීවිතින්ද්‍රිය යන ජීවිත නවක කලාපයගෙන් නිර්මිතය. සන්තාපක, ජීරක, පරිදහන යන ඉතිරි තේජෝ කොටස් චතු සමුට්ඨානිකය.

එනම්,

කර්මජ-ජීවිත නවක කලාප.......09

චිතතජ ශුද්ධාෂ්ටකය..................08

ඍතුජ ශුද්ධාෂ්ටකය....................08

අහාරජ ශුදධාෂ්ටකය..................08

යන ලෙසට රූප කොටස් 3 කින් නිර්මිතය. අවසාන වශයෙන් වායෝ කොටස් සැලකීමේදී අස්සාස පස්සාස වායුව චිත්තජය, චිත්තජ ශුදධාෂ්ටකයෙන් හටගත්තේය. ඉතිරි වායෝ කොටස් පහම චතු සමුටඨානිකය. තේජෝ කොටස්වලදී මෙන් රූප කොටස් 33 කින් හටගත්තේය.

මේ එකම රූප කොටසක්වත් සත්ත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් නොවන බවත් ආත්මයකින් ශූන්‍ය බවත් අචේතනික ධාතු ගොඩක් බවත් ප්‍රධාන වශයෙන් නාම ධර්මයන් හේතු ප්‍රත්‍ය කරගෙන පහළ වන බවත් මේ විස්තර විග්‍රහයෙන් යෝගාවචරයාට වඩවඩාත් පැහැදිලි කරගත හැකිය.

මෙලෙසටම නාම ධර්ම විෂයෙහි සිත යොදා බලන යෝගාවචරයා නාම ධර්ම සඳහා හේතු ප්‍රත්‍ය දෙකක් ඇති බව සලකාගත යුතුය. ඒවා නම් සාධාරණ හේතු හා අසාධාරණ හේතු වේ.

මෙහි කියැවෙන සාධාරණ හේතුව නම් නාමය ඇති වීමට අරමුණු වන දේයි. එනම් අරමුණයි. ඇසට රූපය අරමුණයි, කනට ශබ්දය අරමුණයි, නැහැයට ගන්ධය අරමුණයි, දිවට රස අරමුණයි, කයට ස්ප්‍රෂ්ටව්‍යය අරමුණයි, මනසට ධර්ම අරමුණයි. මේ

සම්බන්ධතාව අනුව යෝගාවචරයා ආධ්‍යාත්මික වූ ඇස, කන, නැහැය, දිව, කය, මනස යන ආයතන හයත් බාහිර වූ රූපය, ශබ්දය, ගන්ධය, රසය, ස්ප්‍රෂ්ටව්‍යය, ධර්මය යන ආයතන හයත් වශයෙන් මේ ආයතන දොළස හඳුනාගනී.

මේවා හේතු ප්‍රත්‍ය කරගෙන නාම ධර්ම හෙවත් චිත්ත චෛතසික ධර්ම පහළ වීම පිළිබඳ ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් ලැබීමට නම්, මුලින් ඒවා පිළිබඳව සුතමය ඤාණය ලබාගත යුතුය. එසේ ලබා ගත් ඤාණයට අනුව මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී ක්‍රමයෙන් මෙහි කියැවෙන පියවරවල් සිතට හසු කරගත හැකි වෙනවා ඇත.

එහි ලා මුලින් සලකාගත යුතු විස්තරය මෙසේය :

ඇස හා රූපය සම්බන්ධ කරගෙන තේරුම්ගැනීමේදී, ඇස නම් වූ අභ්‍යන්තර රූප ධාතුවත් බාහිර රූප අරමුණත් ප්‍රත්‍යය කරගෙන චක්ඛු විඤ්ඤාණය නම් වූ නාම ධර්මය පහළ වේ. සිත වශයෙන්ද මන වශයෙන්ද සැලකෙන්නේ මෙලෙස පහළ වන විඤ්ඤාණයයි. මේ ලෙසට අභ්‍යන්තර බාහිර රූපයන් හා විඤ්ඤාණය එකතු වීම ඵස්සය නම් වූ චෛතසිකයේ පහළ වීම ලෙස සැලකේ. මේ ඵස්සය නම් වූ නාම ධර්මය ප්‍රත්‍යය කරගෙන වේදනා නම් වූ, විඳීම නම් වූ චෛතසිකය පහළ වේ. අදාළ බාහිර රූප අරමුණ හඳුනාගැනීම් වශයෙන් එහි ලකුණක් ගනිමින් සඤ්ඤා නම් වූ චෛතසිකය මෙහිදී පහළ වේ. අනෙකුත් චෛතසිකයන් උනන්දු කරවමින්ද අභ්‍යන්තර ක්‍රියාකාරිත්වයක් ආරම්භ කරවමින්ද චේතනා චෛතසිකය මෙහිදී පහළ වේ. මේ චේතනා චෛතසිකය යම් කිසි ශක්තියක් සිතෙහි තැන්පත් කරවයි.

මෙසේ මෙම සිදුවීම් පියවර කීපයකට වෙන් කර විස්තර කළත් ඒවා එක වරම එකම ක්ෂණයක් තුළ සිදු වන බව යෝගාවචරයා වටහාගත යුතුය. එම ක්ෂණය තුළ සිත අරමුණටම එල්ල කොට තබා ලීම චිත්තට්ඨිති හෙවත් චිත්ත එකග්ගතා නම් වූ චෛතසිකයේ කෘත්‍යයයි. ජීවිතින්ද්‍රිය, එහි ලා සහජාත ධර්මයන් පැවැත්වීම හා ආරක්ෂා කිරීම සිදු කරන චෛතසිකයයි. නැවත නැවත සිහි කර ලීම,

ඉදිරිපත් කර ලීම සිදු කරමින් මනසිකාරය නම් වූ චෛතසිකයද පහළ වේ.

සිතත් සමග එකට ඉපදීම, එකට නිරුද්ධ වීම, එකම වස්තුවක් ගැනීම හා එකම අරමුණක් ගැනීම යන ආකාර සතරින් මේ ඵස්ස, වේදනා, සඤ්ඤා, චේතනා, චිත්තට්ඨිති, ජීවිතින්ද්‍රිය, මනසිකාර යන චෛතසිකයෝ සිත හා සම්බන්ධව පවත්නාහ. මේ සාධාරණ ප්‍රත්‍යය හෙවත් අරමුණු අනුව චක්ඛු විඤ්ඤාණය මුල් කරගෙන නාම ධර්මයන් පහළ වන ආකාරයයි. මෙලෙසටම ඉතිරි ආයතන පහ අනුවද නාම ධර්ම පහළ වන ආකාරය යෝගාවචරයා සලකාගත යුතුය.

අසාධාරණ ප්‍රත්‍යයට අනුව නාම ධර්මවල පැවතිම සලකා බැලීමේදී යෝනිසෝ මනසිකාරයත් අයෝනිසෝ මනසිකාරයත් යන මනසිකාර දෙක වැදගත් වේ. චිත්ත චෛතසිකයන්ගේ පහළ වීම යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් යුක්තව සිදු වේ නම් ඒවා කුසල් සිත් හා සිතුවිලි වේ. අයෝනිසෝ මනසිකාරයේ බලපෑමට යටත්ව පහළ වන සිත් හා සිතිවිලි අකුසල් පක්ෂයට වැටේ. යෝනිසෝ මනසිකාරය යනු තණ්හා, මාන දිට්ඨිවලට යටත් නොවී, ඇත්තා වූම තත්ත්වය දක්නා මනසිකාරයයි.

මුලින් මුලින් චින්තාමය වශයෙන් මෙම දැනුම භාවනාවට සම්බන්ධ කරගන්නා යෝගාවචරයා දිගින් දිගට මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී ක්‍රමයෙන් මෙලෙස පහළ වන තාක් නාම ධම හේතු ප්‍රත්‍යයන්ට අනුවම පහළ වන්නාහු යැයි වටහාගනු ඇත. අඛණ්ඩ උත්සාහයත් නිවැරදි මනසිකාරයත් මේ සඳහා විශේෂයෙන් වැදගත් වේ.

යම් ආකාරයකට යෝගාවචරයා ආධ්‍යාත්මික වූ පඤ්චස්කන්ධය හේතු ඵල ධර්ම පරම්පරාවක් ලෙසට සලකාගනීද, වටහාගනීද, ඒ ලෙසටම බාහිර වූ ලෝකයමත් හේතු ඵල ධර්ම සමූහයක් වශයෙන් තම සිතට හසු කරගනී. මේ යෝගාවචරයා විසින් පටිච්ච සමුප්පාද ධර්මය භාවනාමය වශයෙන් සම්බන්ධ කර ගන්නු

ලබන අවස්ථාවයි. යෝගාවචරයා සුතමය ඤාණය කොතරම් දියුණුවට පත් කරගත්තත් භාවනා මනසිකාරයේදී තමාගේම සදෙරට හමු වන නාම රූප ධර්මයන් ප්‍රත්‍යය සහිතව හසු කර තේරුම්ගැනීමෙන්ම මෙම ලාභය සලසාගනී.

මෙලෙස තමාගේ දැනුම පුළුල් වී යන ආකාරයත් ගැඹුරු වී යන ආකාරයත් සලකමින් යෝගාවචරයා දස අංගයන්ගෙන් යුත් සමාධි සිතකින්ම නාම රූප ධර්මයන්ගේ හේතු ප්‍රත්‍යයන් පිළිබඳ අවබෝධ තහවුරු කරගනී. මේ තහවුරු වීමත් සමගම යෝගාවචරයාගේ සිත තුළ පැවැත්ම පිළිබඳ සැකයට ඉඩ නැතිව යයි. සත්ත්වයා, පුද්ගලයා, දෙවියා, බ්‍රහ්මයා යනු පරමාර්ථ වශයෙන් මොනවාද? අතීත අනාගත වර්තමාන වශයෙන් ලෝකය යනු කුමක්ද යනාදී වූ ප්‍රශ්නවලට මූලික පිළිතුර ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගනී, මේ පච්චය පරිගගහ ඥාණය සපුරා ගන්නා අවස්ථාවයි. යෝගාවචරයා කඞ්ඛා විතරණ විශුද්ධියට අනුව විශුදධිය ලබන අවස්ථාවයි. මේ ඤාණය සිත තුළ බලපැවැත්වීමේදී යෝගාවචරයා බුද්ධ ධර්මයෙන් අස්වැසිල්ලක් ලත් චූල සොතාපන්න නාමයෙන් හඳුන්වා ඇත.

ආනාපානසති - විපස්සනා භාවනාව කොටස නිමියේ යැ.

යෝගාවචර උපදෙස්

මුලින්ම මතක් කර දෙන්නට යෙදුණු පරිදි නවක යෝගාවචරයාට ආනාපානසතිය පර්යංක භාවනාවක් නිසා මේ තාක් එයට අනුරූප වන පරිදි සාකච්ඡා කරන්නට යෙදුණි. මෙසේ සීල විසුද්ධියත් චිත්ත විසුද්ධියත් කංඛාවිතරණ විසුද්ධියත් සලසාගත් දක්ෂ යෝගාවචරයා තවතවත් භාවනාමය දියුණුව තුළින් තම වටිනා යෝගාවචර ජීවිතය හැඩගස්වාගැනීමේදී ඉදිරිපත් කරගත යුතු විශේෂ කරුණු කීපයක් ඇත.

තරමක් දුරටවත් භාවනාමය අත්දැකීම් තම යෝගාවචරය ජීවිතය තුළ තහවුරු කර නොගත්, මේ උතුම් ආනාපානසති භාවනාව ප්‍රකටවම ප්‍රතිඵල දෙන්නක් බව අත්දැකීමෙන් නොදත් කෙනකුට මේ විශේෂ උපදෙස් එතරම් අදාළ නොවන ඒවා සේ පෙනී යෑමට ඉඩ ඇත. එසේ නොමැති නම් මෙම උපදෙස් ආයාසයෙන් යුක්තව පිළිපැදීමට යෑමෙන් තම භාවනා කටයුත්ත නීරස එකක් කරගැනීමට ඉඩ ඇත. එසේ නමුත් දක්ෂ යෝගාවචරයා මේ තාක් තමන් ලත් ප්‍රත්‍යක්ෂය මත තව තවත් භාවනාවෙහි අභිවෘද්ධිය අපේක්ෂාවෙන් මේවා සාදරයෙන් පිළිගෙන ඥානවන්තව පිළිපදිනවා ඇත. එහිදී මේවා පිළිබඳව තම වැටහීම දියුණු වෙත්ම කරගෙන යන්නා වූ භාවනාව අනවශ්‍ය දුක් කරදර වලින් තොරව කරගෙන යෑමට පහසු වන ආකාරයත් අභිමතාර්ථයට ක්‍රමයෙන් සමීප වන ආකාරයත් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්නවා ඇත.

මේ පිළිබඳව සිත යොදා බැලීමේදී ඉදිරිපත් කරගත හැකි වටිනා සූත්‍රයක් අංගුත්තර නිකායෙහි චතුක්ක නිපාතයෙහි දැක්වේ. මේතාක් ඉතාමත් උනන්දුවෙන්ද උත්සාහයෙන්ද දියුණු කරගත් තම යෝගාවචර චරිතය පිරිහීමට පත් නොවීමටත් අභිමත වූ ශාන්තිය සමීපයට පමුණුවන්නා වූත් කරුණු සතරක් එහි දැක්වේ. එනම් :

"චතූහි භික්ඛවෙ ධම්මෙහි සමන්නාගතො භික්ඛු අභබ්බො පරිහානාය නිබ්බානස්සෙව සන්තිකෙ, කතමෙහි චතූහී?

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සීලසම්පන්නො හොති, ඉන්ද්‍රියෙසු ගුත්තද්වාරො හොති, භොජනෙ මත්තඤ්ඤූ හොති, ජාගරියං අනුයුත්තො හොති"[4] යනුයි.

ඒ අනුව

1. ශීල සම්පන්න වීම,
2. ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙහි පිහිටීම,
3. භෝජනයෙහි මත්තඤ්ඤුතාවය,
4. ජාගරියානුයෝගය,

යන මේ කරුණු සතරයි.

ශීල සම්පන්න වීම

ඉහත කී කරුණු එකක් එකක් සලකා බැලීමේදී මුලින්ම සැලකිය යුත්තේ ශීල සංවරයයි. මීට ඉහතදී පෙන්වා දෙන්නට යෙදුණු පරිදි ශීල සංවරය පිළිබඳව නිරතුරු උනන්දු වීම මෙහි අදහසයි. එහි ප්‍රතිඵලය ශීල විසුද්ධියයි.

ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙහි පිහිටීම

ආරම්භයේදී ශීලය විස්තර කිරීමේදී සඳහන් කරන්නට යෙදුණු සතර සංවර ශීලයට ඉන්ද්‍රිය සංවරය ඇතුළත් වේ. එහිදී නවක යෝගාවචරයා තම ආධ්‍යාත්මික ආයතන හය කායික වාචසික වශයෙන් ආරක්ෂා කිරීම ඉන්ද්‍රිය සංවරය ලෙස සලකාගත් නමුත් මෙතැනදී එය භාවනාවට සම්බන්ධ කොට සැලකීමට පුහුණු විය යුතුය. ඒ අනුව, ආනාපානයට අනුව මනසිකාරයෙහි යෙදෙන යෝගාවචරයා ඇසට රූපාරම්මණයක් හමු වූ විට එය පිළිබඳව විස්තර වග විභාග වශයෙන් සිත නොයොදයි. රූපය දුටු පමණින් "**රූපයක්-රූපයක්**" යන ලෙසට මෙනෙහි කරයි. එසේ නොමැති නම් ධාතු වශයෙන් මෙනෙහි කරයි.

---

[4] අං. නි. චතුක්ක නිපාත, චක්ක වග්ග, අපරිහානීය සුත්ත

කනට ඇසෙන ශබ්දයක් අනුව ද,

නැහැයට දැනෙන ගඳක් අනුව ද,

දිවට දැනෙන රසයක් අනුව ද,

කයට දැනෙන පොට්ඨබ්බයක් (පහසක්) අනුව ද,

සිතට හමුවන විතර්කයක් අනුව ද

මෙලෙසටම මෙනෙහි කරයි. අරමුණු පස්සේ සිත ඈතට යෑමට ඉඩ නොතබයි. මෙනෙහි කිරීම අනුව බාහිර අරමුණින් සිත ආපසු ගත් වහාම කර්මස්ථානයට යෙදිය යුතුය. ඉන්ද්‍රිය සංවරය සඳහා විශේෂයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ සතියයි.

සතිය හෙවත් සිහිය වශයෙන් මෙහිදී සැලකෙන්නේ තමා කරන කටයුත්තට සම්පූර්ණයෙන් සිත යොදා කටයුතු කිරීමයි. මේ සතිය නොහැර විසීම අප්‍රමාදය වශයෙන් ද හැඳින්වේ. ඒ අනුව සිහිය නොයොදා කටයුතු කිරීමෙන් ඉන්ද්‍රියයන්ගේ අසංවරයත් සිහිය යොදා කටයුතු කිරීමෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරයත් සිදු වන බව කෙටියෙන් සලකාගත යුතුය. මෙලෙස වටහාගෙන මුලදී සතිය ගැන උනන්දුවෙන් කටයුතු කරන විට, සිතට සතිය යොදා ලීමට මහන්සි ගන්නා විට, නොදැනීම වාගේ එය සිතට අල්ලන හැටි දැනෙන්නට පටන්ගනී. මෙසේ දියුණු වන විට අන්තිමේදී කිසිදු උත්සාහයක් නැතිව එය කළ හැකි තත්ත්වයට පත් වන්නේය. මේ ආකාර දියුණුවක් සඳහා විශේෂයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ සතියේ අඛණ්ඩ පැවැත්මයි. හැම ක්‍රියාවක්ම සතියෙන් යුක්තව කරන විට යෝගාවචරයාගේ සියලුම ක්‍රියා එක මට්ටමකින් පවතින්නේය. මෙලෙස ක්‍රියාව සම මට්ටමකට පත් වීම අනුව සිතේ පැවැත්මද ඒකාකාරව දියුණුවට පත් වන්නේය.

"තතො පාසාදිකං ආසි - ගතං භුත්තං නිසෙවිතං
සිනිද්ධා තෙලධාරා'ව - අහොසි ඉරියාපථො"[5]

"එසේ හෙයින් උන්වහන්සේලාගේ ගමනද වැළඳීමද ඇසුරද ජනයාගේ පැහැදීම උපදවනසුලු විය. සතිය නොකඩ කොට

[5] පාරාසරිය ථෙර ගාථා

යෙදීමෙන් ඉරියව් සිනිඳු තෙල් ධාරාවක් සේ විය.” යනුවෙන් පාරාසරිය ථෙර ගාථාවලින් දක්වෙන්නේ මේ අත්දැකීමයි.

විශේෂයෙන් සමාධියට බර වන සේ සතිය පුහුණු කරන නවක යෝගාවචරයා එයට උපකාරයක් පිණිස නැවතිල්ලේ වැඩ කිරීමට සිතට ගත යුතුය. සතිය අනුව සිතේ සමාධිය ගළපමින් පුහුණු කරන මේ මුල් පියවර සතර සංවර ශීලයේ දක්වෙන ඉන්ද්‍රිය සංවර ශීලයේද ආරම්භක අවස්ථාව වේ.

ක්‍රමයෙන් සතිය දියුණු වීම දකිමින් සම්පජඤ්ඤයට හෙවත් ප්‍රඥාවට තුඩු දෙන සේ ප්‍රගුණ කිරීමේදී එය කීප ආකාරයකින් භාවනාවට සම්බන්ධ වේ. මේ වන විට යෝගාවචරයා තමාගේ සමාධි මට්ටම ගැන සෑහීමකට පත් වී, එසේ ලත් සමාධිය පදනම් කරගෙන විපස්සනාවට අනුව කටයුතු කරගෙන යන තත්ත්වයට පත් වනු ඇත. ඒ අවස්ථාවේදී කර්මස්ථානය පරිහරණයේදී සතිය සම්පූර්ණ වශයෙන් යුක්තව යෝගාවචරයාට උදව් කරයි. කර්මස්ථාන අරමුණට විතර්ක වශයෙන් පැමිණෙන ඕනෑම බාහිර අරමුණක් මැඩගත හැකි තත්ත්වයට මනසිකාරය දියුණු කරන්නේ සතියයි. ඒ සඳහා උපයෝගී කරගන්නා මෙනෙහි කිරීමේ ක්‍රමය ඉන්ද්‍රිය සංවරයේ දියුණු අවස්ථාවකි.

මෙලෙස සතිය මුලින්ම ශීල විසුද්ධිය පිණිසත් ක්‍රමයෙන් සමාධිය දියුණු වීම පිණිසත් තව දුරටත් විපස්සනා මනසිකාරය වැඩි දියුණු වීම පිණිසත් උපකාරී වේ. සතිය සම්පජඤ්ඤය සමග එක් වූ පසු එය යෝගාවචර ජීවිතයක අවසානය දක්වාම උපකාර කරන වටිනා වේගයක් ලබා දෙයි.

භොජනෙ මත්තඤ්ඤුතාව

අපරිහානිය සූත්‍රය අනුව යෝගාවචරයකුගේ උතුම් වැඩ පිළිවෙළ පරිහානියට පත් නොවීම පිණිසත් අභිමත වූ නිර්වාණ ශාන්තියට සමීප වීම පිණිසත් පවතින්නා වූ කරුණු හතරෙන් මීළඟ කාරණය වන්නේ මෙම භොජනෙ මත්තඤ්ඤුතාවයි.

වචනයේ අර්ථය අනුව සැලකීමේදී ආහාරය පිළිබඳ ප්‍රමාණය දැනගැනීම මෙයින් කියැවේ. එහි ලා,

- ආහාර සෙවීමේදී ප්‍රමාණය සැලකීම,
- ආහාර පිළිගැනීමේදී ප්‍රමාණය සැලකීම,
- ආහාර වැළඳීමේදී ප්‍රමාණය සැලකීම,
- සිහි නුවණින් යුක්තව ආහාර වැළඳීම හා
- තමාට වැඩි ආහාර සෙසු අයට බෙදා දීම වශයෙන්

මෙය යෝගාවචරයකුට ආකාර පහකට තම ජීවිතය හා සම්බන්ධ කරගත හැකිය.

ආහාරයෙහි සප්පාය අසප්පාය බව සැලකීම, ආහාරය පිළිබඳ ප්‍රමාණය දැනගැනීම සේම වැදගත් වේ. අසප්පාය ආහාර දුරු කොට සප්පාය ආහාර සේවනය කිරීමේදී ඇතැම් විට රස ගේධය නිසා යම් යම් අපහසුකම්ද ඇති විය හැකිය. මෙහිදී ප්‍රයෝජන සලකා ආහාරය ගැනීමට පුරුදු වීමේදී ක්‍රමයෙන් තමාට අසප්පාය ආහාර දුරු කළ හැකි වනවා ඇත.

කෙසේ නමුත් ආහාරය පිළිබඳ ප්‍රමාණ හා තමාට සප්පාය අසප්පාය බව ආදී කරුණු අවබෝධ කරගැනීම එතරම් පහසු නැත. අපහසුවෙන් දැනගන්නා වූ එම කරුණුවලට ගැළපෙන ලෙසට ආහාරයක් තම ආජීව පාරිසුද්ධිය හා අල්පේච්ඡතාදී යෝගාවචර ගුණ රැකගනිමින් සපයාගැනීම එයටත් වඩා අපහසු බව මුලින්ම වටහාගත යුතු කරුණකි. එබඳු අවස්ථාවලදී පවා නොගැළපෙන සාරුප්‍ය නොවන ක්‍රමවලින් ආහාර සෙවීම නොකළ යුතුය. ලද දෙයින් සතුටු වීම නම් වූ ශ්‍රේෂ්ඨ ගුණය අනුව කටයුතු කරමින් තමා තුළ හික්මීම වැඩි දියුණු කරගත යුතුය.

මෙලෙස කරුණු සලකමින් ආහාර සපයාගන්නා වූත්, පිළිගන්නා වූත්, වළඳන්නා වූත් යෝගාවචරයා එම වැළඳීමේදී ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කරමින්ම වැළඳිය යුතුය. ප්‍රත්‍යවේක්ෂා කිරීමේදී බහුලව භාවිත වන පාලි වාක්‍යයේ තේරුම මෙසේයි.

"මා මේ ආහාරය වළඳන්නේ විනෝදය පිණිස නොවේ. මද වැඩීම පිණිසද නොවේ. ඇඟ තර කරගැනීම පිණිසද නොවේ. ඇඟ පැහැපත් කරගැනීම පිණිසද නොවේ. ශරීරයත් ජීවිතයත් පවත්වාගනු සඳහාය. බුදු සසුනෙහි පිළිවෙත් පිරිය හැකි වීම සඳහාය. ජීවිතය චිර කාලයක් පවත්වා ගැනීම සඳහාය. මෙසේ ආහාර වැළඳීමෙන් මගේ පරණ බඩගිනි වේදනා දුරු වන්නේය. පමණ ඉක්මවා ආහාර වැළඳීමෙන් වන අලුත් වේදනාද ඇති නොවන්නේය. ජීවිතය චිර කාලයක් පවත්වාගත හැක්කේය. එබැවින් මාගේ භාවනාවද කළ හැකි වන්නේය. මෙසේ ආහාර වැළඳීම අයුතු ලෙස වැළඳීමක් ද නොවන්නේය. පමණට වැළඳීමෙන් සුව සේ විසිය හැකිද වන්නේය."

මෙලෙස තමාගේ ආහාරය කෙරෙහි පිහිටන යෝගාවචරයා භෝජනේ මත්තඤ්ඤුතාව ශීලයක් වශයෙන්, ප්‍රත්‍ය සන්නිශ්‍රිත සීලය වශයෙන්, සම්පූර්ණ කරන්නේය. කෙසේ නමුත් තව දුරටත් භෝජනය ධාතු මනසිකාරයටත් පටිකූල මනසිකාරයට අනුව සැලකීමට පුහුණු වීමෙන් විශේෂයෙන් විපස්සනායානිකයාට එය තම භාවනාවටත් සම්බන්ධ කරගත හැකි වනවා ඇත. ඒ සඳහා යොදගන්නා ප්‍රත්‍යවේක්ෂා වාක්‍යයේ තේරුම මෙසේය.

"ප්‍රත්‍යය අනුව සලකා බැලීමේදී මේ පිණ්ඩපාත ආහාරය ධාතු මාත්‍රයක් පමණකි. එය වළඳන පුද්ගලයාද එසේම ධාතු මාත්‍රයකි. සත්ත්වයෙක් නොවන්නේය. ජීවියෙක් නොවන්නේය. ආත්ම වශයෙන් හිස් වූවෙක් වන්නේය. ස්වකීය වශයෙන් පිළිකුල් නොවන මේ භෝජනය මාගේ ශරීරගත වීමෙන් අතිශය පිළිකුල් භාවයට පත් වන්නේය."

මෙලෙස කරුණු වටහාගෙන භෝජනේ මතඤ්ඤුතාව අනුව පිළිපදින යෝගාවචරයා එමගින් ආනිසංස රාශියක් ලබාගන්නේය.

ජාගරියානුයෝගය

මෙයින් කියැවෙන අදහස නම්, නින්ද බහුල වශයෙන් නොකිරීම හෙවත් පාලනය කිරීම යන්නයි. නින්ද පාලනය කිරීමෙහි

යෙදීම නම් වූ ජාගරියෙහි අනුයෝගය - නැවත නැවත යෙදීම ජාගරියානුයෝගයයි. **"නිද්දං න බහුලීකරෙය්‍ය ජාගරියං භජෙය්‍ය ආතාපී"**[6] යන බුද්ධ වචනය කෙටියෙන් පෙන්වා දෙන්නේ මෙම අදහසයි. මෙහි විස්තර සූත්‍රයෙහි දක්වෙන්නේ මෙසේයි.

"ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු දිවසං චඞ්කමෙන නිසජ්ජාය ආවරණීයෙහි ධම්මෙහි චිත්තං පරිසොධෙති, රත්තියා පඨමං යාමං චඞ්කමෙන නිසජ්ජාය ආවණීයෙහි ධම්මෙහි චිත්තං පරිසොධෙති, රත්තියා මජ්ඣිමං යාමං දක්ඛිණෙන පස්සෙන සීහසෙය්‍යං කප්පෙති, පාදෙ පාදං අච්චාධාය සතො සම්පජානො උට්ඨානසඤ්ඤං මනසිකරිත්වා රත්තියා පච්ඡිමං යාමං පච්චුට්ඨාය චඞ්කමෙන නිසජ්ජාය ආවරණීයෙහි ධම්මෙහි චිත්තං පරිසොධෙති."

සාර්ථක යෝගාවචරයකුගේ එදිනෙදා කටයුතු පවත්වාගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අනුශාසනාව ඇතුළත් මෙහි තේරුම මෙසේයි.

"මහණ, මෙ සස්නෙහි යෝගාවචරයා දහවල සක්මනින් හා හිඳීමෙන් නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරන්නේය. රාත්‍රි ප්‍රථම යාමය සක්මනින් හා හිඳීමෙන් නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් සිත විශුද්ධ කරන්නේය. රාත්‍රි මධ්‍යම යාමයේදී දකුණු පයෙහි වම් පය මඳක් ඇද තබා ස්මෘති සම්‍යග්ඥානයෙන් යුක්ත වුයේ උත්ථාන සංඥාව හෙවත් නැගී සිටින වේලාව මෙනෙහි කොට දකුණැලයෙන් සිංහ ශෙය්‍යාව කරන්නේය. රාත්‍රි පශ්චිම යාමයෙහි නැගී සිට සක්මනින් හා හිඳීමෙන් නීවරණාදී කෙලෙස් ධර්මයන්ගෙන් සිත පිරිසිදු කරන්නේය."

ඒ අනුව, සෑම ලොකු කුඩා කටයුත්තකටම මෙම ජාගරියානුයෝගය බලපාන බවත් එයින් භාවනාවෙහි අභිවෘද්ධිය තීරණය වන බවත් වටහාගැනීම පහසු වනු ඇත. කරුණු අනුව සලකා බැලීමේදී යමකු කායික මානසික ශ්‍රමය අධික ලෙසත් අදක්‍ෂ ලෙසත් වැය කරන්නේ නම් ඔහුට අධික නින්දක් අවශ්‍ය වන්නේය. මෙලෙස

---

[6] සුත්ත නිපාත, අට්ඨක වග්ග, තුවටක සුත්ත

අදක්ෂ නොවී බාහිර කටයුතුවලින් වෙන් වී සිහියෙන් යුක්තව ඉරියව් පවත්වන යෝගාවචරයා, තම භාවනාමය දියුණුවත් සමගම නින්ද පිළිබඳ අවශ්‍යතාව අඩු වෙමින් යන බව අත්දකිනු ඇත. මේ ලෙසට කායික මානසික ශ්‍රමය අඩු වීමත් භාවනාමය සංසිඳීම ප්‍රකට වීමත් අනුව නුවණැති යෝගාවචරයා තමාට සම්බන්ධ කරගන්නා ජාගරියානුයෝගය, තමා ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නා වූ ධර්ම කරුණු පිළිබිඹු කරන කැටපතක් ලෙසට ප්‍රයෝජනයට ගනු ඇත. සිනිඳු ලෙසටත් ඉරියව්වෙන් ඉරියව්ව විශ්‍රාම වන ලෙසටත් මනසිකාරය දියුණු කිරීම තුළින් සිතෙහි අප්‍රමාද බව ප්‍රබෝධවත් බව වැඩි දියුණු කිරීම මෙහිදී ජාගරියානුයෝගයෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

මේ ශ්‍රේෂ්ඨ වූ අදහස ඉෂ්ට කරගැනීමට යෝගාවචරයා ජාගරියානුයෝගය සමගම සම්බන්ධ කරගත යුතු අනෙකුත් අංග ලෙසට ඉරියාපථ භාවනාව හා සතිය පිහිටුවීම සැලකිය යුතුය. මේවා එක එකක් ඉතා සමීප වශයෙන් සම්බන්ධය. ජාගරියානුයෝගය සාර්ථක කරගැනීම සඳහා විශේෂයෙන් අවශ්‍ය වන්නේ **සක්මනයි.**

යෝගාවචර ජීවිතයකට අත්‍යන්තයෙන් අවශ්‍ය වන සක්මන් භාවනාව තුළ අර්ථ රාශියක් ගැබ් වී ඇත. අභ්‍යන්තරයක් ගැඹුරක් ඇති අර්ථවත් වැඩ පිළිවෙලකි, සක්මන් භාවනාව. එහි ලා බලාපොරොත්තු වන උසස් ප්‍රතිඵල ලබාගැනීමට නම් යෝගාවචරයා

1. සක්මනක් සුදුසු ලෙස සකස් කිරීම,
2. සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන හැටි,
3. සක්මන් භාවනාවේදී සමාධිය ඉපදවීම,

යන මේවා පිළිබඳව මූලික අවබෝධයක් ලබාගත යුතුය. මෙලෙස උනන්දු වන යෝගාවචරයාගේ ප්‍රයෝජනය පිණිස අවශ්‍ය කරන කරුණු මෙහි ලා ඉදිරිපත් කරමු.

යෝගාවචර උපදෙස් කොටස නිමියේ යැ.

සක්මන් භාවනාව

සක්මන් භාවනාවට සුදුසු ලෙස සක්මනක් පිළියෙළ කිරීම

සක්මන් වර්ග දෙකකි. එනම්, එළිමහන් සක්මන හා ඇතුළු සක්මන යන දෙකයි.

එළිමහන් සක්මන සකස් කිරීම

භාවනා ආසනය මෙන්ම සක්මන සඳහාද හැකි තාක් දුරට නිශ්ශබ්ද පරිසරයක් තෝරා ගත යුතුය. උසස්ම ප්‍රමාණයෙන් රියන් 60 ක් ද මධ්‍යම ප්‍රමාණයෙන් රියන් 45ක් ද අඩුම ප්‍රමාණයෙන් රියන් 20ක් ද දිග වශයෙන් යොදාගත හැකිය. සාමාන්‍ය පළල රියන් 03 කි.

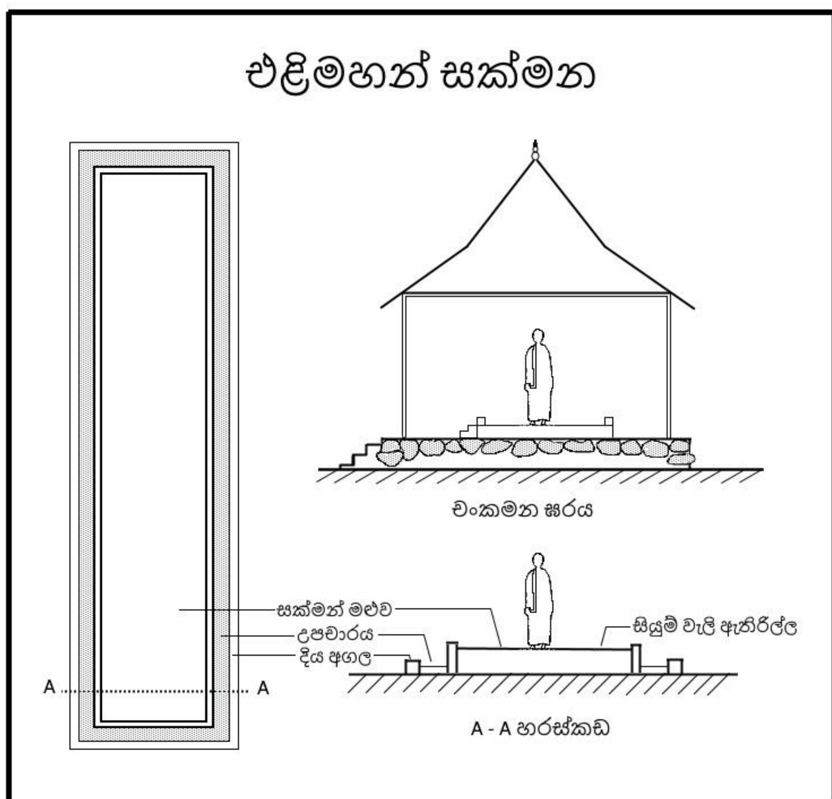
කුඩා කෘමි සතුන්ගෙන් වන කරදර මඟහැරවීම සඳහා හතර වට දිය අගලක් ද, සර්පයින් හා අනෙකුත් බඩගා යන සතුන්ගෙන් වන පළිබෝධ මඟහැරවීමට එයට පිටින් අඟල් හතරක් පමණක් පහළ මට්ටමකින් උපචාරය පිළියෙල විය යුතුය. පොළොව සම කොට මඳක් එරෙන තරමට තුනී වැලි ඇතිරිය යුතුය. සක්මන ඇතුළත තණකොළ, කුඩා පැළෑටි වර්ග, ගල් බොරළු ආදිය නොතිබිය යුතුය. පොළොව තදට තිබීම ද නුසුදුසුය. සක්මනට පෙරාතුව වැලිමළුව හැමද පිරිසිදු කොට තිබිය යුතුය. සක්මන කෙළවරේ ස්ථිර ආසනයක් පිහිටුවිය යුතුය.

අවශ්‍යතාවක් ඇතොත් වහලක් හා අවටින් බැම්මක් හෝ වැටක් සවිකර ගැනීමෙන් මෙලෙස මූලික අංගයන් සහිතව සකස් කරගත් සක්මනේ ආරක්ෂාව වැඩිකර ගත හැකිය.

ඇතුළු සක්මන

ගොඩනැගිල්ලක ඇතුළත සකස්කර ගන්නා මෙම ඇතුළු සක්මන පිරිසිදු ස්ථානයක සුදුසු වාතාවරණයකින් යුතුව තිබීම වැදගත් වන අතර එය වෙනත් බාහිර කටයුතු සඳහා නොයෙදිය

යුතුය. දිගින් රියන් 30 ක් හෝ ඊට වැඩිවිය යුතුය. ඇතුළත පළල රියන් 3 ක් සෑහේ. මේ සඳහා දිය අගල් හෝ උපචාර අවශ්‍ය නොවේ. සක්මන කෙළවර ස්ථිර ආසනයක් පිළියෙල කරගත යුතුවේ. අවශ්‍ය අවස්ථා වලදී ප්‍රයෝජන ගැනීම සඳහා ආලම්බන රජුවක් හෝ අත්වැලක් සවිකර ගත යුතුය. සක්මනේදී දැඩි ලෙස වෙහෙස දැනේ නම් ආලම්බන රජුවේ එල්ලී නතර වී විරාමයක් ගත හැකිය. සාමාන්‍ය දුර්වල අවස්ථා වලදී අත්වැල ප්‍රයෝජනයට ගත හැකිය. ඒ අනුව ආලම්බන රජුව සක්මන්නේ වහලයේ ද අත්වැල සක්මන්නේ අංශයක ද සවිකර ගත යුතුය. තරමක් මහත මෘදු ලණුවක් දෙකොනට ඇද බැඳ සකස් කිරීම මෙහි සාමාන්‍ය ක්‍රමයයි.



සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන හැටි

පර්යංක භාවනාවේ යෙදෙන යෝගාවචරයාට කායික ව්‍යායාමයක් වශයෙන් හෝ සක්මන් කිරීමේ අවශ්‍යතාව දැනේ. දක්ෂ යෝගාවචරයා මෙලෙස දැණුනු පමණකින් ම පර්යකයෙන් නැගිට සක්මනට නොයයි. පරිකයේ ම සිටිමින් තවදුරටත් භාවනාව කරන්ගෙන යෑමට ඇති අපහසුතාව කිමෙක්දැයි සලකා බලයි. කිවයුතු තරම් ප්‍රකට හේතුවක් නැතිනම් දිගටම පර්යඩක භාවනාවෙහිම යෙදිය යුතුය. යම් හෙයකින් සක්මන් කිරීමේ අවශ්‍යතාව ප්‍රකටවම වැටහේ නම් එහි ප්‍රයෝජනය සලකා, අවස්ථාව අනුව එළිමහන්නේ හෝ ඇතුළු සක්මනට යා යුතුය.

ප්‍රයෝජන ගතහැකි තාක් එළිමහනේ සක්මන පාවිච්චි කළ හැකි නමුත් අඳුරු සහිත, වර්ෂාව සහිත කාලගුණ තත්වයන් යටත්තේ ඇතුළු සක්මන උපකාර කරගත හැකිය. එසේ කරුණු සලකා බලා සක්මන වෙත ගිය යෝගාවචරයා සක්මනට ඇතුල්වී සක්මනට මූණලා එහි කෙළවරක සිටගෙන ප්‍රථමයෙන් තමා සිටින ඉරියව්ව මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙලෙස මෙනෙහි කරන විට සිටගෙන සිටින ශරිරය තම සිතට වැටහේ නම් ඉන්පසු මේ ආරම්භ කරන්නට යෙදෙන සක්මන් භාවනාවේ ආනිසංශ කෙරෙහි සිත යෙදිය යුතුය. ඒ මෙසේයි, බුදු, පසේ බුදු මහරහත් වැනි ආර්ය උත්තමයාණන් වහන්සේලා ලෝකෝත්තර ධර්ම අවබෝධය පිණිස බොහෝ සේ උපකාර කරගත් භාවනාවකි මේ සක්මන් භාවනාව. ලෝකෝත්තර තත්වයට පත්වූ උතුමෝද මෙය චාරිත්‍ර ධර්මයක් වශයෙන් සලකා කළහ. එස්ම බොහෝ යෝගාවචරයන් වහන්සේලා සක්මන පිහිට කොටගෙන තම තමන්ගේ අභිමතාර්ථයන් සපුරා මුදුන්පත් කරගත්තාහුය. නියමාකාරයෙන් සක්මන් භාවනාවෙහි යෙදීමෙන් ලද හැකි ආනිසංස රාශියකි. මේ අනුව "මම ද සක්මන් භාවනාව ඉතා ඕනෑකමින් යුක්තව කිරීමෙන් එහි ආනිසංස රාශිය ලඟා කරගනෙමි" යි සලකාගෙන මුලින්ම කීපවිටක් සක්මනේ එහා මෙහා සැහැල්ලු ගමනින් ගමන් කළ යුතුය. මේ අවස්ථාවේදී පර්යංකයේ යෙදී සිටීමේදී යම් හැකිලුණු ඉරියව්වක් වීද කුසීතකමක් වීද එය පහව යන ලෙසට

අත පය වැනුනත් එයට ඉඩ දිය යුතුය. කෙසේ නමුත් වටපිට බැලීමට, ඈත බැලීමට පෙළඹීම සුදුසු නැත. ගමන්නේදී වියදන්ඩක දුර මුත් එයින් එපිට නොබැලිය යුතුය.

මෙලෙස ක්‍රමයෙන් කය පුරුදු වූ පසු ගමනේදී වම් පය තබන විට තමාගේ වම් අංශයට සිත යෙදිය යුතුය. "වම" යැයි සිතින් මෙනෙහි කළ යුතුය. දකුණු පය තබන විට දකුණු අංශයට සිත යොදමින් දකුණ" යැයි මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙලෙස වරෙක වම් අංශයටත් වරෙක දකුණු අංශයටත් ලෙසට මුළු ශරීරයම මෙනෙහි කිරීමට පුහුණු කළ යුතුය.

මේ අයුරින් ශරීරය අනුව මෙනෙහි කිරීම තේරුම් ගත් පසු සක්මන කෙළවර සිට ගෙන සිටින ඉරියව්ව මෙනෙහි කළ යුතුය. "සිටිනවා -සිටිනවා" යැයි මෙනෙහි කරන අතර තමා පච්චය පරිගහ ඤාණයේදී තේරුම් ගත් පරිදි මෙතැන කෙනෙක්, පුද්ගලයෙක් නොමැති බවත් ධාතු සමූහයක පැවැත්මක් පමණක් බවත් තමාටම තහවුරු කරගත යුතුය.

ඉන්පසු පය ඔසවන විට "එසවීම-එසවීම" හෝ "ඔසවනවා-ඔසවනවා" යැයි මෙනෙහි කරමින්ද තබන විට "තැබීම-තැබීම" හෝ "තබනවා-තබනවා" යැයිද මෙනෙහි කරමින් සක්මන් කළ යුතුය. මේ මෙනෙහි කිරීම සඳහා යොදා ගන්නා වචන සෑම විටම ක්‍රියා මාත්‍රය පමණක් අඟවන වචනම වන බවට වගබලා ගත යුතුය. එසේ නොමැතිව "ඔසවමි-තබමි" ආදී වචන යොදා ගතහොත් එය ආත්ම දෘෂ්ටිය ඇතිකරලීමටත් මනසිකාරය නොමඟට යොමුකරලීමටත් හේතු වනවා ඇත.

එක් පියවරක් අවස්ථා දෙකකට මෙනෙහි කරමින්, ඒ අනුව සිත යොදමින් සක්මන් කරන යෝගාවචරයා නොකඩ කොට සෑම පියවරක්ම නිවැරදිව මෙනෙහි කරමින්ම සක්මන් කිරීමට පුරුදු වන තෙක් සක්මන් කළ යුතුය. මෙහිදී මෙනෙහි කිරීම ක්‍රමානුකූලව සකස් වීමත් සමඟම තමාගේ කය පුරුදු වන බවත් සිත සමාධියට නැඹුරු වන බවත් යෝගාවචරයා අත් දකිනු ඇත.

මේ ලෙසට ප්‍රගුණ කිරීමෙන් පසු මීළඟ අවස්ථාව වශයෙන් පියවරක් අවස්ථා තුනකට බෙදාගෙන සක්මන පුහුණු කළ යුතුය. ඒ මෙසේ, පියවරක් එසවීම, යැවීම හා තැබීම යි. මේ අනුව "ඔසවනවායවනවා-තබනවා" වශයෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. මෙලෙස ක්‍රමයෙන් මෙනෙහි කරන අවස්ථා වැඩිවීමත් සමඟම පියවර වේගය අඩුවී කායික වශයෙන්ද තැපත් බවක් ඇතිවේ. සමාධිය දියුණු වේ.

මේ පියවරේදීත් නොකඩකොට මෙනෙහි කරමින් තම කය පුරුදු කරගත් යෝගාවචරයා මීළඟ පියවර වශයෙන් අවස්ථා හතරකට මෙනෙහි කිරීම ආරම්භ කළ යුතුය. එම අවස්ථා නම්, ඔසවනවා යවනවා-හසුරුවනවා-තබනවා යනුවෙනි. මෙහි හසුරුවනවා යනු කණු කටු ආදියෙන් වැළැක්වීමට පය සුදුසු තැනකට යොමු කිරීමයි. මේ අවස්ථාව වන විට සක්මන් වේගය බොහෝ සේ අඩුවී යෑම ස්වභාවිකය. සක්මන කෙළවරට පැමිණි සෑම අවස්ථාවකදීම එතැන නතර වී සිටගෙන, සිටීම මෙනෙහි කළ යුතුය. හැරෙන විට දක්ෂිණාවර්තව හැරෙන අතර පියවර මාරු කිරීම අනුව "ඔසවනවා-තබනවා" යැයි කෙටියෙන් මෙනෙහි කළ යුතුය. ආපසු හැරී මඳ වේලාවක් සිටගෙන සිටිමින් සිටීම මෙනෙහි කිරිල්ලෙන් අනතුරුව අනෙක් කෙළවර දක්වා සක්මන නැවත ආරම්භ කළ යුතුය.

වඩ වඩාත් සතියත් සමාධියත් ප්‍රකට වූ සිතට මෙලෙස තබන පියවරක් පාසා මෙනෙහි කිරිමේදී තවත් අවස්ථාවක් සලකා බැලීමට තරම් පුරුදු වූ විට අවස්ථා පහකට මෙනෙහි කිරීම ආරම්භ කළ යුතුය. එහිදී "ඔසවනවා-යවනවා-හසුරුවනවා-පහත් කරනවා තබනවා" යනුවෙන් අවස්ථා වෙන්කොට සලකනු ලැබේ. මේ තරමටම සවිස්තරව මෙනෙහි කිරීමේදී යම් හෙයකින් ආගන්තුක විතරක අනුව සිත බාහිරට ගියහොත් යෝගාවචරයාගේ ශරීරය සමබරතාව නැතිවී ඇද වැටෙන්නටද ඉඩ තිබේ. එහෙයින් මෙතෙක් දුරට ඉතායමත් ඕනෑකමින් උපයාගත් සමාධියට බාධා නොවන ලෙසටත් සාධක වශයෙන් පුරුද්ද දියුණු වීමට උපකාර පිණිසත් සිත සම්පූර්ණයෙන්ම සක්මනට යොදලීම මෙහිදී වැදගත් වේ.

ඒ අනුව වට-පිට, ඇත-මෑත බැලීම සම්පූර්ණයෙන්ම නතර කොට ශරීරයට සිත යෙදිය යුතුය. බාහිරයෙන් කෙනෙක් පැමිණ කථා කළත් ඉක්මන් නොවිය යුතුය. මෙසේ කෙනෙක් පැමිණීම අනුව හෝ වෙන ශබ්දයක් ඇසීම අනුව හෝ සිත බාහිරයට ගියහොත් එහිදී සක්මන මැද වුවත් නතර විය යුතුය. නතරවී එම බාහිර ශබ්දය මෙනෙහි කොට සිත සකස් වූ පසු එතැන සිට සක්මන නැවත ආරම්භ කළ යුතුය.

මෙසේ සක්මන් කරන විට සමහර විටෙක ඇස් වසා ගැනීමට තරම් සිතෙනු ඇත. එසේ ඇස් වසා ගැනීම එතරම් නුවණට හුරු නැත. එළිමහන් සක්මනේදී සමහර විටෙක කුඩා සත්තු එහා පැත්තෙන් මෙහා පැත්තට මාරු වීම් ආදියේ යෙදෙත්. එමනිසා සාමාන්‍ය පෙනුමට සක්මන්නේ යෙදිය යුතුය. තමාගේ ක්‍රියාවට තදින් සිත යෙදිය යුතුය. මෙලෙස මූලික අවස්ථාවන් සලකා බලමින් අවස්ථා පහකට අනුව සක්මන් කරන යෝගාවචර තෙම එහි පරිචයක් ලැබූ පසු අවසාන අවස්ථාව වශයෙන් එක් පියවරක් අවස්ථා හයකට බෙද පුහුණුවීම ආරම්භ කළ යුතුය.

විශුද්ධි මාර්ගයෙහි මෙම අවස්ථා හඳුන්වා දී ඇත්තේ **උද්ධරණය, අතිහරණය, වීතිහරණය, වොස්සජනය, සන්නික්ඛෙපනය හා සන්නිරුම්භනය** වශයෙනි.

එම අවස්ථාවල් ඔසවනවා-යවනවා-හසුරුවනවා-පහත් කරනවා-තබනවා-තදකරනවා වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමට යොදගනී. මෙහි යෙදී ඇති තද කිරීම නම්, අනෙක් පය එසවීම සඳහා, තැබූ පය තද කිරීමයි.

මෙසේ පුරුදු කරන යෝගාවචරයා සක්මනේදී ලබාගනු ලබන සමාධිය ස්ථිරය. ශක්තියෙන් යුක්තය. එය නොකැඩෙන ආකාරයට පිළිපදිමින් එම සමාධියෙන්ම යුක්තව පර්යංක භාවනාව ආරම්භ කළ යුතුය. සන්සුන් ගමනින් ගොස් පුරුදු ආසනයෙහි පර්යංකය බැඳ වාඩිවී කලින් විස්තර කරන්නට යෙදුණු ආකාරයට ආනාපානසති නිමිත්තට සිත යෙදීම එහිදී පිළිපැදිය යුතු ක්‍රමයයි.

මෙලෙස විස්තර වන්නේ ආනාපානසතිය අනුව විපස්සනාව කරන්නා වූ විපස්සනා යානිකයාට උචිත ක්‍රමයයි. සමථ යානිකයා ද ඒ ලෙසටම ප්‍රයෝජන බලාපොරොත්තු විය යුතුය. ඒ සඳහා පිළිපැදිය යුතු ක්‍රමය වෙනස්ය. එනම් මූලික සූදානම් වීම් වලින් පසුව තමාගේ ඉරියව්ව අනුව හෙවත් පියවර අනුව මනසිකාරය පවත්වනු වෙනුවට සමථ භාවනා කමටහනට සිත යොදාගෙන සක්මන්නේ යෙදිය යුතුය. එය මෛත්‍රී කමටහන හෝ බුද්ධානුස්සතිය හෝ විය හැක. සෑහෙන වේලාවක් සමථ අරමුණට අනුවම සිත යොදමින් සක්මන් කරන විට ඉහත විස්තර කළ ලෙසට කයෙහිත් සිතෙහිත් තැන්පත් වීමක් සමාධිය දියුණු වීමක් යෝගාවචරයා විසින් අත්දකිනු ඇත. එලෙස උපයාගත් සමාධිය පරෙස්සමින් යුක්තව ආරක්ෂා කරමින්ම ආනාපාන නිමිත්තට සිත යොද පර්යංක භාවනාවෙහි යෙදීම මෙහිලා භාවිතා වන ක්‍රමයයි.

සමහර යෝගාවචරයන්ට මේ සක්මන් භාවනාව පර්යංක භාවනාවටත් වඩා බොහෝ සේ සප්පාය බව පෙනී ගොස් ඇත. අධික වීර්යය ඇති යෝගාවචරයන් මෙලෙස සක්මන් භාවනාවෙන් විපුල ප්‍රයෝජන සලසා ගන්නා සැටි ප්‍රකටය.

මෙලෙස මුලින් මුලින් සමාධිය වැඩීමට උපකාරයක් ලෙසට යෝගාවචරයා සක්මන ප්‍රයෝජනයට ගෙන එහි දක්ෂ භාවය දියුණු කරගත් පසු සාමාන්‍ය ගමනේදීත් සතිය පිහිටුවීම සඳහා එය උපයෝගි කර ගැනීමට උනන්දු විය යුතුය. "ඔසවනවා-තබනවා" වශයෙන් කෙටියෙන් මෙනෙහි කරන අවස්ථාව මේ සඳහා යොද ගත හැකිය. ආනාපානසතිය වඩන යෝගාවචරයාට පමණක් නොව සියලුම යෝගාවචරයනට සුදුසු-ගැලපෙන ක්‍රමයකි, මේ සක්මන් භාවනාව.

පර්යංක භාවනාවටත් වඩා තමාට මෙම සක්මන් භාවනාව සප්පාය බව දනේ නම් එබඳු යෝගාවචරයන් විසින් එහි වැඩි දියුණුවක් අපේක්ෂාවෙන් හේතු ප්‍රත්‍යයන් අනුව සිත යොදමින් සක්මන විස්තර සහිතව ප්‍රගුණ කළ යුතුය.

මෙලෙස සක්මන් භාවනාවෙන් වැඩිදුරට ප්‍රයෝජන ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන යෝගාවචරයා විසින් මූලිකව වටහා ගත යුතු කරුණු මෙසේයි. එහිදී සඳහන් කරන්නට යෙදුණු "ඔසවනවා-තබනවා" ආදී අවස්ථාවන් පුද්ගලයකු විසින් කරන දේවල් නොවන බවත් ධාතුගේ ක්‍රියාකාරීත්වයෙන් සිදුවන දේවල් බවත් සලකා ගත යුතුය. එක් එක් අවස්ථාවක් සඳහා ධාතුන්ගේ ක්‍රියා පිළිවෙළ වෙනස්ය. මේ නිසා අවස්ථා අනුව ධාතුන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය පිළිබඳ අවබෝධය මෙහිලා මුලින් ලබාගත යුතුව ඇත. ඒ සඳහා පච්චය පරිග්ගහ ඤාණයේ දී ලබා ගත් දැනුම නැවත මතක් කර ගැනීම අවශ්‍යය.

"ඔසවනවා" හෙවත් "එසවීම" අවස්ථාවේදී තේජෝ ධාතුව අධික වේ. වායෝ ධාතුව එයට අනුකූල වෙමින් ක්‍රියා කරයි. පඨවි ආපෝ ධාතුන්ගේ බලපෑම අඩුවේ. ඒ අනුව පය එසවේ.

"යවනවා" හෙවත් "යැවීම" අවස්ථාවේදී වායෝ ධාතු ක්‍රියාකාරිත්වය අධික වේ. තේජෝ ධාතු ක්‍රියාකාරීත්වය වායෝ ධාතුවට අනුකූල වේ. ආපෝ, පඨවි ධාතුන් අඩුවේ. "හසුරුවනවා" හෙවත් "හැසිරවීම" අවස්ථාවද "යවනවා" අවස්ථාවට සමානය. "පහත්කරනවා" හෙවත් "පහත් කිරීම" අවස්ථාවේදී පඨවි ධාතුන්ගේ අධික වීමත් ආපෝ ධාතු එයට අනුකූල වීමත් සිදුවේ. වායෝ හා තේජෝ ක්‍රියාව අඩුවේ. "තබනවා" හෙවත් "තැබීම" අවස්ථාවද "තද කරනවා" අවස්ථාවද ධාතු ක්‍රියාකාරීත්වය අතින් "පහත් කරනවා" අවස්ථාවට සමානය.

ප්‍රථමයෙන් අවස්ථා හයකට අනුව නොකඩ කොට මෙනෙහි කරමින් පුහුණු කළ පසු තවදුරටත් සක්මන අනුව ම විදර්ශනාව දියුණු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන යෝගාවචරයා මෙලෙස හේතු ප්‍රත්‍යයන් සලකමින් සක්මනේදී මනසිකාරය පුහුණු කළ යුතුය. මෙලෙස සවිස්තරව මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී සක්මන මැදදී ද සිටගෙන සිටිමින්ම සිටගෙන සිටින ශරීර ඉරියව්ව අනුව සිත යෙදීමට කරුණු යෙදේ. එසේ අවශ්‍යතාව දැනෙන විට නතර වී තමාගේ මේ ශරීරය ධාතු කොටස් එකතු වීමෙන් කුණප කොටස් එකතු වීමෙන්

පිළිවෙළින් සකස් වී ඇති බව සිතට නගා ගත යුතුය. මෙලෙස මනසිකාරය දිගේ ඉදිරියට යනවිට ආත්ම ශූන්‍යත්වය පිළිබඳ ප්‍රත්‍යය පහසු වේ. විපස්සනාවට සිත සකස් වේ.

මේ අයුරින් මනසිකාරය දියුණු වන විට තමා බාහිර ලෝකයෙන් අයින් වූවකු ලෙසට යෝගාවචරයාට කල්පනා වේ. මේ බව සලකා මුලින්ම එයට ගැළපෙන පරිදි තම සිත සකස්කර ගත යුතුය. යම් අවස්ථාවකදී තමා සක්මන්නේ සිටින විට බාහිර කෙනෙක් පැමිණුන ද කථා කළද ඒවා හඳුනා ගැනීමට උනන්දු නොවිය යුතුය. දැකීමේදී "දකිනවා-දකිනවා" යැයිද ඇසීමේදී "ඇසෙනවා-ඇසෙනවා" යැයිද මෙනෙහි කළ යුතු ය. මේ අන්දමට සක්මන් භාවනාව කරන යෝගාවචරයා නිතරම අවධානය සක්මන් ක්‍රියාවටම යොදමින්, බාධකයන් ඉවත් කරලමින් දිගටම එහි යෙදිය යුතුය.

සක්මන බහුල වීමෙන් **උද්ධච්චයටත්** පර්යංකය බහුල වීමෙන් **කෝසජ්ජයටත්** සිත වැටෙන බව යෝගාවචරයා දැන ගත යුතුය. එසේ දැනගෙන අවස්ථාවට උචිත වන ලෙසට ඉරියව් තෝරා ගැනීමට දක්ෂ විය යුතුය. එසේ නොමැතිව අවිචාරවත්ව කටයුතු කිරීමෙන් එය මනසිකාරයට බාධාවක් විය හැකි බවත්, ආයාසකර විය හැකි බවත් සලකා ගත යුතුය.

සම්මසන ඥාණය

නාම-රූප පරිච්ඡේද ඥාණය, පච්චය පරිග්ගහ ඥාණය යන වශයෙන් යෝගාවචරයා තම භාවනා මනසිකාරය පුහුණු කරමින් කටයුතු කළේ මේ සමමසන ඥාණයට මග පාද ගැනීම සඳහාය. එහෙයින් මේ ඥාණයන් ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ඥාත පරිඥාඥාව සම්පූර්ණ කළ මේ යෝගාවචරයාට මීළඟට ලැබගත යුතු තීරණ පරිඥාව සැලසෙන මේ සම්මසන ඥාණයට සිත නැවීම පහසු වනු ඇත. තීරණ පරිඥාඥාව නම් සංස්කාරයන් මෙනෙහි කිරීමේදී ලැබෙනතාක් නාම රූප ධර්මයන් අනිත්‍යාදී වශයෙන් නුවණ යොදා සලකා බැලීමයි. මෙහිදී මනසිකාරයට හසුකරගන්නා ධර්මයෝ නම්,

1. රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර සහ විඤ්ඤාණ යන පඤ්චස්කන්ධයෝය.
2. චක්ඛු ආදී ද්වාර සයෙහි රූපයෝය,
3. රූපාදී ආරම්මණ සයෙහි රූපයෝය,
4. ඵස්ස සයෙහි රූපයෝය,
5. වේදනා සයෙහි නාම ධර්මයෝ, යන මොවුහු ය.

මේවා එකක් එකක් පාසා සමනයට හසුකර ගැනීමේදී,

"චක්ඛුවෙහි සියලු රූපයෝ බිඳී බිඳී ගෙවි ගෙවී යන හෙයින් අනිත්‍යයෝය. භය ජනක හෙයින් දුඃඛයෝය තමාගේ කැමැත්ත අනුව නොපවත්නා හෙයින් අනාත්මයෝය." යන පිළිවෙළින් මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය.

මේ සම්මසන ක්‍රමය මුලින් ඉගෙන ගන්නා යෝගාවචරයා එහි දියුණුවත් සමඟම අරමුණු වනතාක් නාම-රූප ධර්මයන් ඉහත දැක්වූ කොටස්වලට බහාලමින් තම මනසිකාරයට හසුකර ගනිමින් සම්මසනයෙහි දක්ෂභාවය ලබා ගත යුතුය.

මෙලෙස අරමුණක් අතනොහැර දිගින් දිගට මෙනෙහි කිරීමේදී ඇතැමුන්ගේ සිතට සංස්කාරයන්ගේ පොදු ලක්ෂණය වශයෙන් ත්‍රිලක්ෂණය වැටහෙන්නට පටන් ගනී. යෝගාවචරයා තමාට අරමුණු පිරිසිදුවත් වෙන් වෙන් වත් වැටහෙන බව ප්‍රකාශ කරනු ඇත. එමෙන්ම තමන්ගේ භාවනාව ගැන, හිස අත් කකුල් ආදිය ගැස්සීම් ඇතිවන බවත් එය ගැස්සෙනවා ගැස්සෙනවා යැයි මෙනෙහි කිරීමේදී හිස කරකැවීගෙන ගොස් මත් වුනාක් මෙන් දැනෙන බවත් එයද මෙනෙහි කිරීමේදී ඇතිවන බවත් කියනු ඇති.

මෙලෙස ත්‍රිලක්ෂණය ප්‍රකට වීමත් සමඟම අරමුණු වල ඇතිවීමත් නැතිවීමත් යන දෙක වෙන් වෙන්ව භාවනා සිතට වැටහෙන්නට පටන් ගනී. ඒ අනුව හෙතෙම උදයබ්බයානුපස්සනාව ආදී මතු මතු අනුපස්සනාවන්ද සපුරා ගනී.

දෙවන සම්මසන ක්‍රමය

මෙසේත් සපුරා ගත නුහුණු යෝගාවචරයන් විසින් පඤ්ච ස්කන්ධය ස්ථාන එකොළසක බහාලමින් අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම ලක්ෂණයන් වෙන වෙනම මෙනෙහි කළ යුතු වේ. ඒ මෙසේයි,

1. අතීත වූ යම් තාක් රූපයෝ වූවාහු නම්, ඔවුහු සියල්ලම වර්තමානයට නොපැමිණ එහි එහිම ගෙවි ගෙවී බිඳී බිඳී ගියහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
2. වර්තමාන වූ රූපයෝ ද අනාගතයට නොගොස් එහි එහිම ගෙවි ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
3. අනාගත රූපයෝ ද වර්තමානයට නොපැමිණ එහි එහිම ගෙවි ගෙවී බිඳී බිඳී යන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

මී ළඟට ඉහත දක් වූ ආකාරයටම අනිත්‍ය, දුඃඛ, අනාත්ම වශයෙන් වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර සහ විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධයන් අනුවද ලක්ෂණ සැලකීම කළ යුතුවේ.

එසේම,

4. අජ්ඣත්තික රූපයෝ
5. බාහිර රූපයෝ
6. ඕළාරික රූපයෝ
7. සුඛම රූපයෝ
8. හීන රූපයෝ
9. පණීත රූපයෝ
10. දූර රූපයෝ
11. සමීප රූපයෝ

යන අවස්ථා අට අනුව ද ත්‍රිලක්ෂණය සලකමින් මනසිකාරය පැවැත්වීමට පුහුණු කිරීම පහත දක්වෙන වාක්‍යයන් යොදා ගනිමින් කරන්න. එනම්,

අඣත්තික රූපයෝ බාහිර තත්ත්වයට නොපැමිණ එහි එහිම ගෙවි ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අනිච්ච, දුක්ඛ, අනත්තා.

අඣත්තික වේදනාවෝ ද බාහිර තත්වයට නොපැමිණ එහි එහිම.................................. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

අඣත්තික සඥවෝ ද බාහිර තත්වයට නොපැමිණ එහි එහිම................................... අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

අඣත්තික සංඛාරයෝද බාහිර තත්ත්වයට නොපැමිණ එහි එහිම..................................... අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

අජ්ඣත්තික විඤ්ඤණයෝද බාහිර බවට නොපැමිණ එහි එහිම ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

මේ ආකාරයෙන් මනසිකාරය පවත්වන යෝගාවචරයාගේ චිත්ත වීර්‍ය දියුණු වේ. ඔහුට තමා පිළිබඳ අත්, පා, කඳ, හිස ආදී කොටස් ගෙවි ගෙවී බිඳී බිඳී යන සැටි දැනෙයි. බාහිර කොටස් ද ගෙවී ගෙවී බිඳී බිඳී යන සැටි දැනෙයි.

ඒ සමගම දුඃඛ ලක්ෂණය ද පීඩා ස්වභාවය ද දැනෙන්න පටන් ගනී. එසේම මේ ස්වභාවය නවත්වාලන්නට නොහැකි බව අනුව අනාත්ම ලක්ෂණය වැටහෙන්නට පටන් ගනී.

යෝගාවචර අත්දැකීම් අනුව ඔහුට වැටහෙන ආකාරය අනුව මේ අවස්ථාවේදී හමුවන නානා විධ අරමුණු ඇසුරින් මෙනෙහි කරගෙන යාමේදී, ඇතැම් විටකදී ඒ අරමුණු නැති වී යාම නිසා අනිත්‍ය භාවය ප්‍රකටව වැටහෙන බවත්, ඇතැම් විටක ඇතිවන නැතිවන බව දැනීම අනුවම එහි දුක් බව සංස්කාරයන්ගේ අම්හිරිතාව සුද්ධව දැනෙන බවත් විස්තර කරනු ඇති. වැඩි දුරටත්, ඇතැම් අවස්ථාවලදී තමන් කැමති පරිදි කිසි දෙයක් සිදු නොවන බවත්, සංස්කාරයන්ගේ ස්වභාවය පරිදි ඇතිවී නැතිවී යන බවත් සත්වයකු පුද්ගලයකු නැතැයි වැටහෙන බවත් ප්‍රකාශ කෙරේ. මෙසේ ඔහුට සිත යොදන යොදන දේ අනිත්‍ය වශයෙන්ද දුඃඛ වශයෙන්ද අනාත්ම වශයෙන්ද වැටහෙන්නට වේ. ඔහුගේ දැනීම් සම්භාරයේ ලොකු වෙනසක් දැනෙන්ට පටන් ගනී.

තුන්වන සම්මසන ක්‍රමය

සමහර පුද්ගලයනට ඉහත දක්වුණු ක්‍රමයෙනුත් සම්පූර්ණ ත්‍රිලක්ෂණය පහළ කර ගැනීමට දැනීම් ශක්තිය මදි වේ. ඔවුන් විසින් පසුබට නොවී මේ තුන්වන ක්‍රමයට සිත යෙදිය යුතුවේ. ඒ මෙසේයි,

1. තමා ඉහත ඥාණමය පරිචය ලැබූ පරිදි චක්ඛුද්වාර ආදී ද්වාර සයෙහි රූපයන් නුවණින් සලකා "මේ ද්වාර සයෙහි ඇතිතාක් සියලු රූපයෝ එහි එහිම ගෙවි ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති. අන් ද්වාරයකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
2. **රූපාදී ආරම්මණ** සයෙහි ඇති තාක් සියලු රූපයෝ ක්‍ෂණයක් පාසා එහි එහිම ගෙවි ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති. අන් අරමුණකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
3. **චක්ඛු විඤ්ඤාණාදී** විඤ්ඤාණ සයෙහි ඇති තාක් සියලු නාම ධර්මයෝ එහි එහිම ක්ෂණයක් පාසා ගෙවි ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අනෙකකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
4. **චක්ඛු සම්ඵස්සාදී** ඵස්ස සයෙහි ඇතිතාක් සියලු නාම-රූප ධර්මයෝ ක්ෂණයක් පාසා එහි එහිම ගෙවි ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති අන් අරමුණකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.
5. **චක්ඛු සම්ඵසජ වේදනාදී** සයේ ඇති තාක් නාම ධර්මයෝ ක්ෂණයක් පාසා එහි එහිම ගෙවි ගෙවී බිඳී බිඳී යෙති. අනෙකකට නොයන්නාහ. අනිච්චා, දුක්ඛා, අනත්තා.

මෙසේ මේ මනසිකාර ක්‍රමය ක්‍රියාවේ යෙදවීමේදී මැනවින් සම්මසන ඤාණය සම්පූර්ණ වනු - පිරෙනු ඇත. සම්මසනය පිරීම නම් සම්මසනයට සිත යොදන ධර්ම අතරින් උදය - වය දෙක මැනවින් ප්‍රකට වෙන්නට පටන් ගැනීමයි. ඒ අනුව යෝගාවචරයා මෙසේ කියනු ඇති.

"අප්‍රකට අරමුණු, දුම්රියක ගමන් කරන අවස්ථාවකදී මෙන් වේගයෙන් ඇති වී යන බව හා අවටින් විදුලියක් මෙන් යම් යම් අරමුණු පෙනෙන බවත් ශරීරයෙහි මාංශ පේශි සෙලවෙන බවත්

පිනිබිඳු වැගිරෙන්නාක් මෙන් දැනීම් ආදියත් නිතර හමුවන බවත් ඒ සියල්ලත් හරියටම මෙනෙහි කරන්ගෙන යන බවත්ය. එමෙන්ම වේදනා ද යම් යම් අවස්ථාවලදී හටගනී. එයද එවිටම මෙනෙහි කිරීමෙන් ඉලක්කයට ලක් වූවාක් මෙන් සිතත් අරමුණත් හරියට ක්‍රියා කරයි." ඇතැමුන්ගේ ශ්‍රද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්මයෝ තියුණු නොවෙත්. සිත යොදනු ලබන සංස්කාර ධර්ම තුළට සිත කාවැදීම නැත. එහෙයින් ඒවා ප්‍රකට වෙන්නට ඉඩ නැත. අන් ඉන්ද්‍රියයෝ ද දියුණු නැත. එහෙයින් සමසනය සපුරා ලීමට නොහැකි වේ.

මෙබඳු යෝගාවචරයන් විසින් තමන්ගේ ඉන්ද්‍රියයන් තියුණු බවට පත් කර ගත යුතුය. ඉන්ද්‍රියයන් තියුණු කිරීමේ ක්‍රම නවයක් දක්වන ලදී. ඒ මෙසේයි,

නවහාකාරෙහි ඉන්‍ද්‍රියානි තික්ඛානි භවන්ති

1. **උප්පන්නුප්පන්නානං සංඛාරානං ඛයමෙව පස්සති.**
2. **තත්ථ ච සක්කච්ච කිරියාය සම්පාදෙති.**
3. **සාතච්ච කිරියාය සම්පාදෙති.**
4. **සප්පාය කිරියාය සම්පාදෙති.**
5. **සමාධිස්ස ච නිමිත්තග්ගාහී හොති.**
6. **බොජ්ඣඞ්ගානං ච අනුප්පවත්තනතාය.**
7. **කායෙ ච ජීවිතෙ ච අනපෙක්ඛතං උපට්ඨාපෙති.**
8. **තත්ථ ච අභිභුය්‍යනෙක්ඛම්මෙන.**
9. **අන්තරා ච අබ්‍යෝසානෙනා ති** යනු ඒ ක්‍රම නවයයි.

මෙහි යෙදෙන වැඩ පිළිවෙළ මෙසේයි,

1. යෝගාවචරයා සංස්කාරයන් අරමුණු කරගෙන විදර්ශනාව පවත්වාගෙන යයි. ඒ විදර්ශනාවේදී හමුවී උපදනා තාක් නාමරූප ධර්මයන්ගේ උපදනාකාරය නුවණින් සලකා, එය සිතින් මුදා හැර එහි ගෙවීම බිඳී යෑම නුවණින් බලයි. මෙසේ නැවත නැවතත් සංස්කාරයන්ගේ ඉපදීම ගෙවීයෑම බිඳීම සලකා මනසිකාරය පවත්වන

යෝගාවචරයාගේ ප්‍රඥ ඉන්ද්‍රිය ක්‍රමයෙන් තියුණු වෙයි. සූර වෙයි. සෙසු සද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයෝ ද එසේම තියුණු වෙති. සූර වෙති. මේ එක් ක්‍රමයකි. තම අත්දැකීම් අනුව, "හමුවන තාක් නොයෙක් අරමුණු මෙනෙහි කරගෙන යන නමුත් ඒ එක එක අරමුණු මෙනෙහි කරන්නේ නමුත් සම්පූර්ණයෙන් ඒ අරමුණු නැතිවී නොයන බවත් නැවත නැවතත් වෙන වෙන අරමුණු පැමිණෙන බවත්''

එසේ නොමැතිනම් "වහ වහා මෙනෙහි කරන අරමුණු නැති වී, හොඳ ගති ඇති වී ආනාපානය වෙන් වෙන් ව වැටහී යාම නිසා මෙනෙහි කිරීම දුෂ්කර වන බවත් " පවසන යෝගාවචරයන් මෙලෙස උපන් සංස්කාරයන්ගේ ක්‍ෂයවීම නුවණින් සැලකීමට පුරුදු වීමෙන් ඉන්ද්‍රියයන් තියුණු භාවයට පත් කර යුතු වේ.

මේ **උප්පන්නුප්පන්නානං සංඛාරානං ඛයමෙව පස්සති** යනුවෙන් දැක්වූ පළමු ආකාරයයි.

2. ඒ සංස්කාරයන් පිළිබඳ ක්‍ෂය දර්ශනය තුළම විදර්ශනා ඥනය පවත්නා පරිදි ආදරය උපදවා සකස් කොට මනසිකාරය පවත්වයි. හොඳ යැයි කියා හෝ ආශ්චර්යයැයි කියා හෝ අමාරුය, දුෂ්කරය කියා හෝ සිත සිතා නොසිට ඒ හැම දෙයක්ම මෙනෙහි කළ යුතු බව මෙහි අදහසයි.

3. විදර්ශනා ඥනය පිළිබඳ ක්ෂය දර්ශනය කඩ නොවී පවත්නා පරිදි සතතාභ්‍යාසය-නිතර පුහුණු කිරීම පවත්වා ලීමයි. කඩ නොකොට පුහුණු කිරීම හෙවත් දිගටම මෙනෙහි කිරීම මෙහි කියැවෙන අවවාදයයි.

4. විදර්ශනා ඥන පරම්පරාව සප්පාය සෙවනයෙහි රැකෙන සේ පවත්වා ලීමයි. (ආවාසාදී සප්පාය කරුණු සත ප්‍රසිදධ ය.)

5. මුලින් විදර්ශනා සමාධිය පහළ කරගත් නිමිත්ත නැවත නැවතත් පහළ කර ගැනීමයි.

මනසිකාරය පැවැත්වීමේදී හොඳ යැයි සිතමින් කියමින් මෙනෙහි කරගෙන ගියද, ආනාපානය ක්‍රමයෙන් සියුම් වේගෙනයැම

අනුව කල්පනාවට භාජන වීම්, මේ කුමක් වේගෙන යන්නේ දැයි කල්පනාකාරී ස්වභාවයට පත්වීම්, සිත චංචල භාවයට පත්වීම් ආදිය පිළිබඳව පැමිණිලි කරන්නාවූ යෝගාවචරයන් මේ දැක්වූ පරිදි පළමු නිමිත්ත නැවත උපයෝගී කර ගනිමින් සිත අලුත් කරගත යුතුය.

6. බොජ්ඣංග ධර්මයන් නිසි පරිදි යොදා ගැනීම. භාවනා සිත ලීනනම් පීති, වීරිය, ධම්ම විචය යන බොජ්ඣංග ද, උද්ධත හෙවත් චඤ්චල නම් පසසද්ධි, සමාධි, උපෙක්ඛා යන බොජ්ඣංග ද වැඩීම කළ යුතුය. මේ සප්පාය ක්‍රමයයි.

7. තමාගේ කයෙහි ද ජීවිතයෙහි ද නිරපේක්ෂ වීම.

අසුචි භාවයෙන් තමාගේ කය පිටත අවිඥාණක කුණපයක් සේ ජීවිතය, පීඩා ගෙන දෙන්නා වූ සතුරකු, අහිතාවහ පස මිතුරකු සේද සලකා කය පිළිබඳ දැඩි ඇල්ම තුරන් කිරීම මෙහි අදහසයි.

8. ඒ කාය ජීවිත නිරපේක්ෂ වීමෙන් සද්ධාදී ඉන්ද්‍රියයන් තියුණු බවට පැමිණ වීමෙන් උපක්‍රමයෙන් දුක විර්යයෙන් මැඩගෙන භාවනාව සම්පාදනය කිරීම.

9. අදහස් කළ උතුම් අර්ථය මුදුන් පත් වීමට කලින් අතරකදී නොනැවැත්වීම.

මේ ආකාරයට ඉන්ද්‍රියයන් තියුණු බවට පත් කර ගනිමින් ඉදිරියට ගමන් කරන යෝගාවචරයා සම්මසනයේ අඩු පාඩු ඇතොත් චත්තාලිසාකාර සම්මසන ක්‍රමය යොදා ගනිමින් එය සම්පූර්ණ කරගත යුතුය.

චත්තාළීසාකාර අනුපස්සනාව

යෝගාවචරයා පඤ්ච ස්කන්ධයන් පිළිබඳ මේ සම්මසනයේ ස්ථිර භාවය පටිසම්භිදා මග්ග පාළියෙහි දක්වන ලද "**පඤ්චක්ඛන්ධෙ අනිච්චතො පස්සන්තො අනුලොමිකං ඛන්තිං පටිලභති. පඤ්චන්නං ඛන්ධානං නිරොධො නිච්චං නිබ්බානන්ති පස්සන්තො සම්මත්තනියාමං**

ඔක්කමති.” යනාදී ලෙසට සම සතළිස් ආකාරයෙන් සකසනය පවත්වයි.

ත්‍රිලක්ෂණය සවිස්තරව සලකා බලන තවත් ක්‍රමයකි මේ.

එහිදී,

අනිත්‍ය ලක්ෂණය දස ආකාරයකට ද,

දුඃඛ ලක්ෂණය විසිපස් ආකාරයකට ද,

අනාත්ම ලක්ෂණය පස් ආකාරයකට ද සලකා බලමින්

අනුපස්සනාව පතුරුවනු ලැබේ.

දසාකාර අනිත්‍යානුපස්සනාව

සැලකීමේදී රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන මේ එක එකක්

1. **අනිච්චතො** - ඉපිද, බිඳෙන, නැසෙන හෙයින් අනිත්‍යය.
2. **පලොකතො** - ජරා මරණයෙන් පළුදු වන නිසා අනිත්‍යය.
3. **චලතො** - ව්‍යාධි මරණාදියෙන්-කම්පිත වන නිසා අනිත්‍යය.
4. **පභඞ්ගුතො** - බිඳෙන පළුදුවන හෙයින් අනිත්‍යය.
5. **අද්ධුවතො** - සදකල්හිම නොපවත්නා බැවින් අනිත්‍යය.
6. **විපරිණාමතො** - නානා දුක් වලට පෙරළෙන හෙයින් අනිත්‍යය.
7. **අසාරතො** - වටිනා හරයක් නැති බැවින් අනිත්‍යය.

8. **විභවතො** - උසස් ගතියකට නොයන හෙයින් අනිත්‍යය.

9. **සංඛතතො** - තෘෂ්ණාදී ප්‍රත්‍ය බලයෙන් හටගත් බැවින් අනිත්‍යය.

10. **මරණ ධම්මතො** - නැසෙන මැරෙන ස්වභාව ඇති හෙයින් අනිත්‍යය.

පස් විසි ආකාර දුක්ඛානුපස්සනාව

ස්කන්ධ පඤ්චකය එක එකක් වශයෙන් ගෙන පහත දැක්වෙන ආකාර විසි පහට බහාලමින් සම්මසනය පැවැත්වීම මෙහි පිළිවෙළයි.

1. **දුක්ඛතො** - සාපිපාසාදියෙන් හා මැසි මදුරු ආදීන්ගෙන් පීඩා ඇති බැවින් දුකය.

2. **රොගතො** - බෙහෙත් පිළියම් කළ යුතු කාස ස්වාස ආදී ලෙඩක් වැඩි නිසා දුකය.

3. **ගණ්ඩතො** - පූයා වැගිරෙන ගඩක් මෙන් කෙලෙස් කුණු වැගිරෙන හෙයින්,

4. **සල්ලතො** - කය ඇතුළත ඇනී නිතර දුක් දෙන හුලක් වැනි හෙයින්,

5. **අඝතො** - නොයෙක් ආකාර අනර්ථ උපදවන සතුරකු වැනි හෙයින්,

6. **ආබාධතො** - බොහෝ ආයාසයෙන් සාත්තු සප්පායම් කළ යුතු ලෙඩක් වැනි හෙයින්,

7. **ඊතිතො** - නපුරට හෙලන හදිසියෙන් පැමිණි සතුරකු වැනි හෙයින්,

8. **උපද්දවතො** - නිතර උවදුරු පමුණුවන කරදරකාරයකු වැනි හෙයින්,

9. **භයතො** - භය උපදවන ස්ථානයක් වැනි හෙයින්,

10. **උපසග්ගතො** - නොයෙක් උපද්‍රව උපදවන ස්ථානයක් වැනි හෙයින්,

11. **අත්තාණතො** - නැතිවී යා නොදී ආරක්ෂා කිරීම දුෂ්කර බැවින්,

12. **අලෙණතො** - සැපවන සේ සඟවා තැබීමට දුෂ්කර හෙයින්,

13. **අසරණතො** - ජරා, ව්‍යාධි දුක් වළකා ලීමට අනෙකෙකුගේ පිහිටක් නැති බැවින්,

14. **ආදීනවතො** - දහ, පිපාසාදී දෝෂ බහුල බැවින්,

15. **අඝ මූලතො** - නපුරට ප්‍රධාන කාරණය වැනි හෙයින්,

16. **වධකතො** - බොහෝ වධ දිදී මරණ මරුවකු වැනි හෙයින්,

17. **සාසවතො** - දුගඳ හමන, පල් වී කාඩි වී ගිය දෙයක් වැනි හෙයින්

18. **මාරාමිසතො** - මාරයාගේ රසවත් ගොදුරක් වැනි හෙයින්,

19. **ජාති ධම්මතො** - පඤ්ච ගතියෙහි ඉපදීම ස්වභාව කොට ඇති බැවින්,

20. **ජරා ධම්මතො** - ජරාව යැයි කියන ලද දිරීම් ස්වභාව ඇති බැවින්,

21. **ව්‍යාධි ධම්මතො** - ඇස් රෝගාදී නොයෙක් ලෙඩ රෝග උපදවන හෙයින්,

22. **සොක ධම්මතො** - ලේ මස් වියලවන ගින්නක් වැනි නිසා

23. **පරිදෙව ධම්මතො** - නොයෙක් ආකාරයෙන් හඬවන ස්වභාව ඇති හෙයින්,

24. **උපායාස ධම්මතො** - දැඩි ආයාසයට වෙහෙසට පත් කරන හෙයින්,

25. **සංකිලෙස ධම්මතො** - කිසි ලෙසකිනුදු පිරිසිදු නොකළ හැකි හෙයින්.

පස් ආකාර වූ අනත්තානුපස්සනාව

අනාත්ම ලක්ෂණය මතුවන සේ පඤ්චස්කන්ධය ගැන මෙනෙහි කිරීම මෙහි අදහසයි. එහිදී,

1. **අනත්තතො** - කිසිවෙකුගේ අධිපති බවක් නැති නිසා අනාත්මයි.

2. **පරතො** - කී කළ දෙයට අවනත නොවන අනෙකකු වැනි නිසා අනාත්මයි.

3. **රිත්තතො** - කෙසෙල් කඳක් සේ ගතයුතු හරයක් නැති නිසා,

4. **තුච්ඡතො** - නිත්‍ය වූ, සුභ වූ, සැපවත් වූ ආත්මයක් නැති නිසා,

5. **සුඤ්ඤතො** - ධාතු සමූහයක්, රූප සමූහයක් මිස නිත්‍ය වූ කිසිවක් නැති නිසා,

වශයෙන් ආකාර පහකට අනුව සම්මසනය පතුරුවනු ලැබේ.

මෙහිදී යෝගාවචර පිංවතා නා නා විධි ක්‍රම ඇසුරින් පැවැත් වූ සම්මසන ඤාණ බලයෙන් අනිත්‍යාදී ලක්ෂණයන් පිළිබඳව අවබෝධය ඉතා උසස් තත්වයකට පත් කර ගෙන සිටී. එහෙයින් ත්‍රිලක්ෂණ පරිචයේ මාර්ගයෙන් ඔහුට සම්මසන විධිය මැනවින් ප්‍රගුණ භාවයට පත්ව ඇත. මේ තත්වයට පත් යෝගාවචරයා මෙබඳු අදහස් ඉදිරිපත් කරනවා ඇත. "මෙනෙහි කිරිමක් පාසා නැතිවන බවත් දුක් බවත් අනාත්ම යැයි සිතෙන බවත් සිත පසුපස එළවා ගොස් ඇතිවන බවත්, තවදුරටත්, පෙරදීත් නොදැනීම නිසා මේ සංස්කාර ධර්මයන්ගේ අනිත්‍ය බව, දුක් බව, අනාත්ම බව, මම නොවන බව, මගේ නොවන බව තිබුණේ ය. පසුවටත් සංස්කාර ධර්මයෝ අනිත්‍යම වන්නාහ, දුක්ම වන්නාහ, අනාත්ම, වන්නාහ, මගේත් නොවන්නාහ යි මෙනෙහි කරගෙන යාමේදී වැටහෙන බවත් අවබෝධ වන බවත්" කියයි.

උදයබ්බය ඤාණය

දැන් යෝගාවචරයා කීප ආකාරයකින් සම්මසන පැවත්වීමෙන් ත්‍රිලක්ෂණයන් පිළිබඳව තහවුරු අවබෝධයක් ලබාගෙන ඇත. "**තහවුරු අවබෝධයක්**" යන්නෙන් අදහස් කරනු ලබන්නේ අනිත්‍යාදී ත්‍රිලක්ෂණයන් පිළිබඳ පුළුල් අවබෝධයයි. මෙහිදී ඔහුගේ මනසට හමුවන තාක් නාමරූප අරමුණු ප්‍රකට වී යයි. මේ ප්‍රකට වීමේදී ඔහුට

වර්තමාන වශයෙන් උත්පාදය දනෙයි. ඉක්බිති එහි වෙනස් වීම නම් වූ විපරිණාමය ද දනෙයි. ප්‍රකටව වර්තමානව දැනීම සිදු වෙයි. මෙය සම්මසන ඥාණයේ උපරිම දියුණුවයි. එය උදයබ්බය ඥාණයේ ආරම්භයට තුඩු දෙන ප්‍රකට වීමක් බව සලකා ගත යුතුය.

පටිසම්භිද මග්ග පාළියේ ඥාණ මාතිකාවේ සඳහන් වනුයේ **"පච්චුප්පන්නානං ධම්මානං විපරිණාමානුපස්සනෙ පඤ්ඤා උදයබ්බයෙ ඤාණං"** යනුවෙනි. වර්තමානයට හමුවන තාක් සංස්කාර කොටස් පිළිබඳව ඇතිවීම හා විපරිණාමය නම් වූ බිඳී යාම ගැන නුවණ යොදලීම උදයබ්බය ඥාණයය, යන්න මෙහි තේරුමයි.

"**උදය-වය**" යන මේ ශබ්ද දෙකෙහි තේරුම තත්වයක් ලැබීම අනුව උඩට පැමිණීම හා එහි වෙනස් වීම යනුයි. එය අතීතයේදීත් ලැබිය හැකිය. වර්තමානයේ හා අනාගතයේත් විය හැකිය. මෙහිදී අදහස් කරන්නේ වර්තමාන **උදය-වය** දෙකයි.

සදධාදී ඉන්ද්‍රියයන් තියුණු වීමෙන් දක්ෂ යෝගාවචරයාගේ සිත වේගයෙන් මෙනෙහි කිරීමට හුරු වී ඇති නිසා අරමුණු වල උත්පාදයම දකී. එහි විස්තර-එනම් උත්පාදය අනුව එන "**ඨිති**" අවස්ථාව හා එහි හේතු ප්‍රත්‍යය-බැලීමට පමා නොවී, උත්පාදය හා බිඳීම මෙනෙහි කරයි. කනට ඇහෙන ශබ්ද, නැහැයට දනෙන ගන්ධ ආදී ලෙසට සෑම නාම-රූප ධර්මයකම උත්පාදයත් භංගයත් සලකා තේරුම් ගනී.

ශාරීරික වේදනා ආදී මෙතෙක් මෙනෙහි කිරීම තුළින් තේරුම් කර ගත යුතුව තිබූ දේවල් ඉබේටම මෙන් සිදු වේ. මෙනෙහි කිරීමේ වේගවත් කමත් දක්ෂ කමත් නිසා ලැබෙන ලාභයකි මෙය..

මෙලෙස **උදය-වය** දෙක අතරක් නොතබා මෙනෙහි කළ හැකි වීම උදයබ්බය ඥාණයේ එක්තරා දියුණු තත්වයකි. මේ හැකියාව අනුව යෝගාවචරයාට ඉදිරියට මනසිකාරය දියුණු කිරීමේ ධෛර්යය ලැබේ. එහෙත් විශේෂයකි.

සම්මසන අවස්ථාව සම්පූර්ණ කළත් තවමත් නිසි ආකාරයෙන් සංස්කාරයන්ගේ ඇතිවීම් නැතිවීම් දෙක ප්‍රකට ලෙසට නොදකින අවස්ථාවක් ද ඇතැමෙකුට හමුවීමට ඉඩ ඇත. එබඳු යෝගාවචරයන් විසින් පහත සඳහන් මනසිකාර ක්‍රමයට සිත යෙදීමෙන් ඒ සඳහා උනන්දු විය යුතුය. ඒ මෙසේයි :

වර්තමාන වශයෙන් පහළ වන තාක් රූපාරම්මණ, ශබ්දරම්මණ, ගන්ධාරම්මණ, රසාරමණ සහ පොට්ඨබ්බාරමණ යන මේ ආරම්මණයන් අතරින් කුමක් හෝ එක එකක් පාසා පහළ වී නැති වී යන ආකාරය නුවණින් සලකමින් "මේ නාම-රූප ධර්ම යම් තැනෙක තිබී මතුවී එනවා නොවේ. එසේම බිඳී බිඳී යන නාම-රූප ධර්මයෝ වෙන තැන්නෙක තැන්පත් වනවාත් නොවේ. වීණා හඬක් වැනිය. ධර්ම සමූහය ප්‍රත්‍ය හේතුවෙන් ඇති වෙයි. ප්‍රත්‍ය නොලැබී යාමෙන් විපරිණාමයට පත් වේ." යනුවෙනි.

"ඇතිවීම් නැතිවීම්" දෙක දැකීමේ ඥණයට බැස ගැනීමට මේ මනසිකාර ක්‍රමය හොඳ අඩිතාලමක් සකස් කර දෙයි.

එක එල්ලේම උදය-වය දෙක දැකීමේ අවස්ථාව සලසා ගත නුහුණු, ඉහත සඳහන් ලෙසට උනන්දු වන යෝගාවචරයන් විසින් ක්‍රමානුකූල මනසිකාර ක්‍රමයකින් එයට පිවිසීමට සූදානම් විය යුතුය. මෙලෙස උත්සාහවත් වන යෝගාවචරයා සම පනස් ආකාර උදයවය දර්ශන ක්‍රමය මෙහිලා ප්‍රයෝජනයට ගත යුතුය.

සම පනස් ආකාර උදය-වය දර්ශන ක්‍රමය

මෙහිදී පඤ්ච සකන්ධයන් වෙන වෙනම සමුදය වශයෙන් ද නිරෝධ වශයෙන් ද ආකාර පහකට අනුව සලකා බලනු ලැබේ. ප්‍රථමයෙන් සමුදය වශයෙන් සලකන ආකාරයට සිත යොදමු. රූපකධය සමුදය වශයෙන් :

1. **අවිජ්ජා සමුදයා රූප සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති.**

2. **තණ්හා සමුදයා රූප සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති.**

3. **කම්ම සමුදයා රූප සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති.**

4. **ආහාර සමුදයා රූප සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති**

5. **නිබ්බත්ත ලක්ඛණං පස්සන්තොපි රූපක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති.**

යනුවෙන් පෙන්වා දී ඇති පරිදි අවිද්‍යාවත්, තෘෂ්ණාවත්, කර්මයත්, ආහාරයත් යන මේවා ප්‍රත්‍යය කරගෙන රූපයාගේ ඉපදීම වේ යැයි ප්‍රත්‍යය පිළිබඳ උපත ඇති බැවින් රූපස්කන්ධයාගේ උදය දකී., යන ලෙසට අර්ථය තේරුම් ගෙන මනසිකාරයට නැංවිය යුතුය. වඩා ප්‍රකට වූ රූපයාගේ සමුදය හෙවත් හටගැනීම මෙසේ තේරුම් සහිතව මනසිකාරයට සම්බන්ධ කරගත් පසු වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාරා යන ස්කන්ධ තුන සමුදය වශයෙන් සැලකීමට පුරුදු කළ යුතුය. ඒ මෙසේයි :

1. **අවිජ්ජා සමුදයා වෙදනා සමුදයොති....**

   අවිජ්ජා සමුදයා සඤ්ඤා සමුදයොති....

   අවිජ්ජා සමුදයා සංඛාර සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති.

2. **තණ්හා සමුදයා වෙදනා සමුදයොති....**

   තණ්හා සමුදයා සඤ්ඤා සමුදයොති....

   තණ්හා සමුදයා සංඛාර සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති

3. **කම්ම සමුදයා වෙදනා සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨෙන වෙදනාක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති.**

   කම්ම සමුදයා සඤ්ඤා සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨෙන සඤ්ඤාක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති.

කම්ම සමුදයා සංඛාර සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨෙන සංඛාරක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති.

4. ඵස්ස සමුදයා වෙදනා සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨෙන වෙදනක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති.

   ඵස්ස සමුදයා සඤ්ඤා සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨෙන සඤ්ඤක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති.

   ඵස්ස සමුදයා සංඛාර සමුදයොති පච්චය සමුදයට්ඨෙන සංඛාරක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති.

5. නිබ්බත්ති ලක්ඛණං පස්සන්තොපි වෙදනාක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති.

   නිබ්බත්ති ලක්ඛණං පස්සන්තොපි සඤ්ඤක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති.

   නිබ්බත්ති ලක්ඛණං පස්සන්තොපි සංඛාරක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති.

රූපස්කන්ධයෙහි ලා සැලකූ ආකාරයටම මෙහිදී අවිජ්ජාව තණ්හාව කර්මය හා ස්පර්ශය යන මේවා ප්‍රත්‍ය කරගෙන වේදනා, සඤ්ඤ සංඛාර යන මේවායේ ඉදපීම වේ යැයි ප්‍රත්‍යය පිළිබඳ උපත ඇති බැවින් ඒ එක් එක් ස්කන්ධයාගේ උත්පාදය දකී.

අවසාන වශයෙන් විඤ්ඤාණ ස්කන්ධයාගේ සමුදය සැලකීමේදී

අවිජ්ජා සමුදයා විඤ්ඤාණ සමුදයොති....

තණ්හා සමුදයා විඤ්ඤාණ සමුදයොති.....

කම්ම සමුදයා විඤ්ඤාණ සමුදයොති.....

නාම-රූප සමුදයා විඤ්ඤාණ සමුදයොති...

නිබ්බත්ති ලක්ඛණං පස්සන්තාපි විඤ්ඤාණක්ඛන්ධස්ස උදයං පස්සති.

අවිජ්ජාව, තණ්හාව, කර්මය, නාමරූප යන මේවා ප්‍රත්‍යය කරගෙන විඤ්ඤාණයාගේ උත්පත්තිය වේයැයි ප්‍රත්‍යය උපන් බැවින් විඤ්ඤාණස්කන්ධයාගේ උත්පාදය දකී. ක්ෂණ වශයෙන් උත්පාද ලක්ෂණය වන්නේ ද විඤ්ඤාණ ස්කන්ධයාගේ ඉපදීම දකී.

මෙසේ එක් එක් සකනධයාගේ ප්‍රත්‍යය වෙන් වෙන්ව සලකමින් උදය විපස්සනාවට හසුකර ගන්නේ ඒවායේ සමුදය ප්‍රකට කර ගැනීමටයි. "**පුබ්බාපරවසෙන සම්බන්ධාති, පවත්ති සන්තති.**"[7] යන ලෙසට දක්වෙන පරිදි පූර්ව අපර වශයෙන් ඇති සම්බන්ධයේ පැවැත්ම නම් වූ සන්තතිය වශයෙන් වැටහෙන සමුදය අවස්ථාව විපස්සනාව දියුණුවත් ම ක්ෂණ වශයෙන් වැටහී යන බව යෝගාවචරයා අත් දකිනු ඇත. ක්ෂණ වශයෙන් වැටහෙන අවස්ථාව ඉතාමත් වේගවත් අවස්ථාවක් වන අතර සිත්තේ ක්‍රියාකාරීත්වය ද ඒ අනුව දියුණු වන බව යෝගාවචරයාට වැටහෙනු ඇති.

වඩා ප්‍රකට වූ සමුදය පක්ෂය තේරුම්ගත් යෝගාවචරයා විසින් මීළඟට සිත යෙදිය යුත්තේ නිරෝධය හෙවත් වය පක්ෂයටයි. එහි ප්‍රථමයෙන් රූපස්කන්ධය සැලකීමේදී :

අවිජ්ජා නිරොධා රූප නිරොධොති පච්චය නිරොධට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස වයං පස්සති.

තණ්හා නිරොධා රූප නිරොධොති පච්චය නිරොධට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස වයං පස්සති.

කම්ම නිරොධා රූප නිරොධොති පච්චය නිරොධට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස වයං පස්සති.

ආහාර නිරොධා රූප නිරොධොති පච්චය නිරොධට්ඨෙන රූපක්ඛන්ධස්ස වයං පස්සති.

විපරිනාමලක්ඛණං පස්සන්තොපි රූපක්ඛන්ධස්ස වයං පස්සති.

[7] වි. ම. ටී. 2.80

යන මෙහි අදහස මෙසේය:

"අවිද්‍යාවත් තෘෂ්ණාවත් කර්මයත් ආහාරයත් යන මොවුන්ගේ නිරෝධ වීමෙන් රූපස්කන්ධයාගේ නිරෝධය වේ" යනුයි ප්‍රත්‍ය නිරුද්ධ වීමෙන් රූපස්කන්ධයාගේ වය හෙවත් නිරුද්ධ වීම දකී. මේ ආකාරයටම,

අවිද්‍යාව ද, තෘෂ්ණාව ද, කර්මය ද, ස්පර්ශය ද නිරුද්ධ වීමෙන් වේදනාස්කන්ධයාගේ ව්‍යය දකී.

අවිද්‍යාව ද, තෘෂ්ණාව ද, කර්මය ද, ස්පර්ශය ද නිරුද්ධ වීමෙන් සඤ්ඤකන්ධයාගේ ව්‍යය දකී.

අවිද්‍යාව ද, තෘෂ්ණාව ද, කර්මය ද, ස්පර්ශය ද නිරුද්ධ වීමෙන් සංඛාරස්කන්ධයාගේ ව්‍යය දකී.

ක්ෂණ වශයෙන් භංගය දක්නේ ද මේ වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර යන ස්කන්ධයන්ගේ ව්‍යය දකී.

අවසාන වශයෙන් විඤ්ඤාණය සැලකීමේදී,

අවිද්‍යාව ද, තණ්හාව ද, කර්මය ද, නාම-රූප ද යන ප්‍රත්‍යය සතරෙහි නිරෝධය අනුව විඤ්ඤාණය නිරෝධ වේ යැයි ප්‍රත්‍ය නිරුද්ධ වීමෙන් විඤ්ඤාණයාගේ නිරෝධය දකී.

ක්ෂණ වශයෙන් විපරිණාම ලක්ෂණය වන්නේ ද විඤ්ඤාණයාගේ ව්‍යය දකී.

මෙලෙස සම පනස් ආකාරයකට අනුව සිත පුහුණු කරන යෝගාවචර මනස උදයබ්බයඤාණය විෂයෙහි දියුණුව ලබයි. තරුණ උදයබ්බයඤාණය ලැබගනී. මෙය යෝගාවචර ජීවිතය අතින් බලන කල වටිනා අවස්ථාවකි. විපස්සනා නුවණ අතින් ඉදිරියට ගමන් කරන ලකුණු තමාටම වැටහී යනු ඇති.

උනන්දුවෙන් භාවනා කරන යෝගාවචරයන් මේ අවස්ථාවේ දී නොයෙක් ආකාරයෙන් තම අත්දැකීම් ප්‍රකාශ කරනු ඇති. ඒ

ප්‍රකාශන අනුව සමහර යෝගාවචරයෝ "ආලෝකයක් ඉදිරිපත් වී ඒ අනුව මෙනෙහි කිරීම උපදේශයන් නිසා කළේ වී නමුත් ආලෝකය ලැබීමෙන් සතුටක් පහළ වූ බවත්, මෙනෙහි කළත් ඒ ආලෝකය නැති නොවන බවත්, එසේ පවතින බවත්, තමන් හිතන ඕනෑම විටක පහළ වන බවත්" කියත්.

මෙහිලා සලකා ගත යුතු උපදේශය නම් යෝගාවචරයා විසින් ආලෝකය පිළිබඳව ආශාව තණ්හාව මුලින්ම ඇතිකර ගෙන ඇති අතර, ඒ නිසා ම මෙනෙහි කිරීම දුර්වල වී ඒ සඳහා වූ ලැදි ගතිය හෙවත් නිකාන්තිය ප්‍රබල වී ඇති බව වටහා ගැනීමයි. එසේ වටහා ගත් පසු යළි යළිත් නිකාන්තියට ඉඩ නොලැබෙන පරිදි මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. එනම් ආලෝකය පිළිබඳ තණ්හාව ආශාව වැරදි මාර්ගය සේ සලකා දිගටම "ආලෝකයක්", "ආලෝකයක්" යන ලෙසට මෙනෙහි කළ යුතුය. එවිට නිකාන්තිය නිසා සිදුවන ප්‍රමාදයට ඉඩ නොලැබී යනු ඇති. නැවතත් උදයවය සැලකීමට ඒ අනුව ඉඩ ලැබෙනු ඇති.

මෙසේ ආලෝකය පහළ වීම නොයෙක් ආකාරයට සිදුවිය හැකි බව පහත සඳහන් ප්‍රකාශයන් අනුව සළකා ගත හැකිය.

"ආලෝකය වනාහි දක්වෙන විදුලි පන්දමක් මුහුණ ඉදිරිපිට කෙළින් අල්ලන්නාක් මෙන් දිස් වේ. "ඇතැම් අවස්ථාවල වලදී" තම සිරුර පවා දිස්වන බවත්, තමා සිටින ස්ථානය, ඉරියව ආදිය ඉදිරියෙන් තිබෙන්නාක් මෙන් පෙනෙන බවත්, ඉහත දී ගොස් පුරුදු තැන් ඇත්තටම මෙන් පෙනෙන බවත්" ප්‍රකාශ කරත්.

මේ කවර ආකාරකින් වුවද එය නොකඩ කොට මෙනෙහි කිරීමට යෝගාවචරයා සිතට ගැනීම මෙහිදී අනුගමනය කළ යුතු නිවැරදි ක්‍රමයයි.

තම අත්දැකීම් ප්‍රකාශයට පත් කරන තවත් යෝගාවචරයෙක් "හැපීම" අනුව "හැපෙනවා, හැපෙනවා" කියා මෙනෙහි කිරීමේ දී හැපීමේ යථා තත්වයත් මෙනෙහි කිරීමේ සිතත් ඒ ක්ෂණයේම නැති වී යන්නේය. හැපීම පඨවි ධාතුව යැයි දැනෙන බවත් මේ විශේෂ දැනීම

අනුව සතුට ඇතිවී ඒ අනුව භාවනාවට විශේෂ ආශාවක් ඇතිවන බවත් කියනු ඇති.

ආලෝකය සම්බන්ධ අවස්ථාව මෙන්ම මෙහිදී යෝගාවචරයා මේ විශේෂ ඥානය පිළිබඳ ආශාවක් ඇතිකර ගෙන ඇති බව සිතට ගත යුතුය. කරුණු එසේ නිරවුල්ම තේරුම් ගෙන නොකඩ කොට "ඥානයක්, ඥානයක්" යන ලෙසට මෙනෙහි කිරීම මෙහි ලා නිවැරදි ක්‍රමයයි. ඥානයට ආසා කොට ඒ අනුව මෙන්නෙහි නොකොට ප්‍රමාද වීම අමාර්ගයයි. මෙනෙහි කිරීමෙන් යෝගාවචරයාට නිකාන්තිය තුළින් වන හානිය මඟ හරවා ගත හැකි වනු ඇත.

මේ ක්‍රමයට ආලෝකය පහළ වීම හෝ විශේෂ ඥනමය අවස්ථාවක් පහළ වීම අනුව එය ශුභ ලකුණක් සේ සලකා මෙනෙහි කිරීමට ප්‍රමාද වුවහොත් සිතට ප්‍රීතියක් දැනීමට ඉඩ ඇත. එලෙස ප්‍රීතිය භුක්ති විඳින යෝගාවචරයන් කරන ප්‍රකාශන පහත දැක්වෙන ආකාරයට විය හැකිය.

"භාවනා කරන්ගෙන යාමේදී හොඳින්ම භාවනා අරමුණ කරා සිත පිහිටන බවත්, එසේ මෙනෙහි කරගෙන යාමේදී සිරුරේ කාන්දම් වේගයක් මෙන් ඇතිවී රෝමෝද්ගමනය හෙවත් රෝම කෙළින් සිටින්නාක් මෙන් දැනෙන බවත්" පැවසේ.

එසේම තවත් සමහර අවස්ථාවලදී ශරීරය පුළුන් රොදක් මෙන් සැහැල්ලු බව ද ජල රළ මත සිටින්නාක් මෙන් ද, තොටිල්ලක සිටින්නාක් මෙන් ද, අහන්සේ පාවෙන්නාක් මෙන් ද, හිඳගෙන සිටින ශරීරය එසවී යන්නාක් මෙන් ද, දැනෙන බව ප්‍රකාශ කරයි.

එහි උච්චතම අවස්ථාවන් විස්තර කරන යෝගාවචරයා "සකල ශරීරය තුළ ම පවතින සැහැල්ලු ස්වරූපය කිව නොහැකි බව ද මෙනෙහි කිරීම අතිශයින් සැපවත් බව ද, කවරදකවත් මීට පෙර ඇති නොවූ විරූ ශාන්ත සුවයක් දැනෙන බව ද" කියයි.

මුලදී පෙන්වා දුන් ආකාරයටම මෙහිදී ද ප්‍රීතියට යට වී ප්‍රමාදයට වැටී නියම මනසිකාර මාර්ගයෙන් පිට පැනීමට ඉඩ

නොතබා වඩාත් උනන්දුවෙන් මෙනෙහි කිරීමට සිතට ගත යුතුය. එවිට නියම මනසිකාර මාර්ගය මතුවී මෙම ප්‍රීතියේ පවා උදය-වය දෙක දැකීමට තරම් අවස්ථාව මතු කර ගත හැකිවනු ඇත.

තමාගේ භාවනාව විස්තර කරන, යෝගාවචරයන් විසින් අත්දකින තවත් අවස්ථාවක් නම් සිත ගත දෙකෙහි තැන්පත් බවයි. පසද්ධියයි. ඒ අනුව "ශරීරයත් සිතත් සංසිඳී සුවසේ බොහෝ වේලාවක් සිටියේ යැයි ද ඇතැම් කෙනෙක් පෙර මෙන් උත්සාහයක් නොමැතිව සිත දිවිලිත් කිසිත් නැතිව නිවී සැනසිල්ලේ පිළිවෙළින් වැඩි වේලාවක් භාවනා කළ හැකි බවත් ගතේ සිතේ ශාන්ත ගතිය පවතින බවත්" ප්‍රකාශ කරත්.

භාවනාවේදී සුඛය අනුව ගිය සිත් ඇති යෝගාවචරයෝ "සුඛ ස්වභාවය නිසා සතුටින් සිටින බවත් මෙනෙහි කිරීම ඉතාම සැපවත් බවත් මෙනෙහි කිරීම නවත්වන්නට නොකැමැති බවත්, ඇදහිය නොහැකි තරම් සුඛයක් දැනෙන බවත්" යනාදි ලෙසට තම අත්දැකීම් ඉදිරිපත් කරති. මෙ වැනි අවස්ථාවකදී මෙනෙහි කිරීම කරන බව ප්‍රකාශ කළත්, තමා භුක්ති විඳින පස්සද්ධියට ඉඩ තබා, එයට හානි නොවන ලෙසට මෙනෙහි කිරීමට තරම් සිත එහි ඇලී ඇති බවත් යෝගාවචරයාට නොවැටහේ. ඒ නිසා මාර්ගය අමාර්ගය කල්පනා කොට වේගවත්ව මෙනෙහි කිරීමෙන් සිත ප්‍රමාද වීමට ඉඩ නොතැබීමට වගබලා ගැනීමට තරයේ සිතට ගත යුතුය.

භාවනා මනසිකාරය තුළම අතරමං වන මංමුළාවන යම් යම් අවස්ථා වලදී, පවතින භාවනා තත්වයේ දියුණු භාවය ගැන සලකමින් බුද්ධාදී රත්නත්‍රය පිළිබඳව ප්‍රසාදය පහළ වීමද සමහර යෝගාවචරයනට සිදුවේ. එලෙස පහළවන අධික ශ්‍රද්ධාව අනුව සිතමින් බුද්ධ වන්දනා, බෝධි වන්දනා ආදියට සිත නමයි. සමහර විටක භාවනාව අතරමැද වන්දනා කිරීමට තරම් පෙළඹේ. මේ පිළිබඳව සිහි නුවණ නොගෙන කටයුතු කළහොත් මෙය පාලනය කරගත නොහැකි තත්වයකට පත්විය හැකිය. එසේම ගුරු උපදෙස් පවා නොතකා වන්දනා මාන සඳහා යෙදීමට ඉඩ තිබේ.

සමහර විටක මේ ශ්‍රද්ධාව අනුවම හෝ එසේ නොමැතිව හෝ අධික වීර්යයක් එළි දැකීමට ඉඩ තිබේ. එවන් අවස්ථා වලට මුහුණ දුන් යෝගාවචරයන් විසින් කරන ලද ප්‍රකාශන නම් "මේ අන්දමින් කඩ නොකොට භාවනා කරන්නට ගියහොත් මැනවැ"යි ද, "ජීවිතාන්තය දක්වා භාවනා කරන්නට ඇත්නම් මැනවැ" යි ද, "නියම විදියට දිවි කෙළවර දක්වා භාවනා කරමියි" ද යනුයි. සබ්‍රහ්මචාරීන් කෙරෙහි ද, ගුරූපදේශ කෙරෙහි ද විශාල විශ්වාසයක් ඇතිවීමද එහි දී සිදුවිය හැකිය. මේ තත්වයන් යටතේ තමාගේ ධෛර්යය යොදවා අන් අය උනන්දු කරවීමට පවා ඇතැමුන් නැඹුරු විය හැකිය.

මෙලෙස ශ්‍රද්ධාවත්, වීර්යයත්, සුඛයත් යනාදී වූ සුභ ලකුණු අනුව උනන්දුවෙන් භාවනා කරන මේ අවස්ථාව මාර්ගය හා අමාර්ගය වෙන් කොට හඳුනා ගැනීම අතින් තීරණාත්මක අවස්ථාවකි. ඇත්ත වශයෙන්ම වටිනා අවස්ථාවක් වන මෙහිදී සමහර යෝගාවචරයනට ඉතාමත් පැහැදිළිව පරමාර්ථ ධර්ම වැටහී යාමට පටන් ගනී. එය ගැන පමණට වඩා උනන්දු වීමට යාමෙන් අයෝනිසෝ මනසිකාරයට යටවී අනුන්ට භාවනාව ගැන කියා දීමටත් උපදෙස් දීමටත් පෙළඹෙන අවස්ථා ද ඇත. මේ ලෙසට අමාරුවේ වැටුණු යෝගාවචරයන් තම තමන්ගේ අදහස් මෙසේ ප්‍රකාශ කොට ඇත.

"භාවනාවේ නොයෙදුණු මව්, පිය, ඥාති සමූහයාද භාවනාවේ යොදවන්නේ නම් තමාට කරන මේ භාවනා තොරතුරු ඔවුන්ට කිවහොත් ඔවුන් ඒකාන්තයෙන් පිළිගෙන එහි යෙදෙනවා ඇතැයි ද භාවනායේ ඇති සත්‍යතාව අළලා බණ කීමට නිතර සිතෙන බවද, මාර්ගඵල නිවන් ඒකාන්තයෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගත හැකි නියම භාවනාව මෙය යැයිද, ඒ ගැන බලවත් විශ්වාසයක් ශ්‍රද්ධාවක් ඇතිවන බවද," ඒ ප්‍රකාශනයි.

නිකන්තියට යට වූ යෝගාවචරයා ආලෝක දැකීමෙන් හා නොයෙක් අරමුණු මෙනෙහි කිරීමෙන් පසු "ශරීරය හා සිත තැන්පත් වී ඉතාමත් සුඛ ස්වභාවයක් ඇතිව ශාන්ත ගතියක් ඇතිව තවත් ඉදිරියට යාමේදී අරමුණු සොයන විට අරමුණක් නැතිවී සියලු අරමුණු

ගෙවී ගියාක් මෙන් විය. එබැවින් මා විසින් භාවනා වැඩිය යුතු අරමුණු ගෙවී ගියේය, අවසන් වී ගියේය, මා විසින් තවත් ඉදිරියට වැඩිය යුතු යමක් නැතැයි ද සිත්වී අනෙක් අයට භාවනා කිරීමට උපදෙස් දෙමින් සිටින බව" කියයි.

"මේ පිංවතුන් අලස නොවී බලවත් වීර්යයෙන් යුක්තව නිකං, නොඉඳ භාවනා කරගෙන ගියහොත් මා මෙන් ධර්මාවබෝධය කරගත හැකි" යැයි අනුන් උනන්දු කරවමින් සිටීමට කැමති යයි ද කියයි.

"නැතිවෙන සුලු දෙයක්ම උපත ලබයි. එහෙයින්ම උපන් දෙය බිඳීමට පත් වෙයි." යන මේ ආකාරයෙන් තේරුම් ගෙන කටයුතු කරන යෝගාවචරයා මෙහිදී උදයබ්බයානුපස්සනා නම් වූ තරුණ විදර්ශනා ඥානය ලබයි. ආරද්ධ විපස්සකයා යන නාමය සුදුසු වන්නේ මේ අවස්ථාවට දියුණු වූ යෝගාවචරයාටයි.

විදර්ශනාවේ තරුණ අවස්ථාව හා බලව අවස්ථාව යැයි අවස්ථා දෙකක් ලැබේ. උදයබ්බයේදී ලැබෙන තරුණ අවස්ථාවත් භංගා නුපස්සනාවේදී ලැබෙන තරුණ විදර්ශනාවත් යන දෙක දෙයාකාරයෙකි. එයින් භංගානුපස්සනා තරුණ විදර්ශනාවේදීත් නිබ්බිදනුපස්සනාවේදීත් ප්‍රතිවේධ ප්‍රාප්ත ආර්ය පුද්ගලයන්ටත් මේ උපක්ලේශයෝ නොලැබෙති.

මේ අවස්ථාවේදී ලැබෙන අත්දැකීම් ස්වල්පයකි උඩින් දක්වන ලද්දේ. මේ සිදුවීම් වලට විදර්ශනා උපක්ලේශ යයි කියති.

විදර්ශනා උපක්ලේශ නම්, පවත්වාගෙන යනු ලබන විදර්ශනා වැඩ පිළිවෙළ කෙලෙසන, බාධා කරන, නියම මාර්ගය අවුරා දමන සිදුවීම් රැසෙකි. මේවා නම් වශයෙන් මෙසේය:

1. **ඕභාස** - ප්‍රකටව හමුවන ආලෝක දර්ශනයයි. මෙය දියුණුවට පත් විදර්ශනාවෙන් ජනිත ආලෝකයයි.
2. **ඤාණ** - විදර්ශනා ඤාණයයි. පහළ වන සෑම අරමුණක්ම ඉක්මනින් මෙනෙහි කිරීමත් ඒවා නාම-රූප වශයෙන් වෙන් වෙන්ව දැකීමත් මෙහි ස්වභාවයයි. ඉදිරිපත් වනතාක් බණ පද

පෙර නොවූ ආකාරයට ගැඹුරින් වැටහීම යෝගාවචරයාට හොඳ හැටි වැටහී යයි. එම නිසාම සමහර විටෙක ලෝකෝත්තර මාර්ගය ලැබුණා යැයි සලකා රැවටීමට පත්වේ.

3. **පීති** - ශාන්තව සංසිඳුනු ශරීරයටත් සිතටත් දැනෙන පරිදි පිනායන අන්දමින් ඇතිවන සතෝෂ ගතිය ප්‍රීතියයි. විපස්සනාවේ දියුණුවත් සමඟම ඇතිවන මෙය ඛුද්දිකා, ඛණිකා, ඔක්කන්තිකා, උබ්බෙගා හා ඵරණා යන ආකාර පහකට මතුවේ. මේවා පස්වනක් ප්‍රීති ලෙස හැඳින්වේ.

4. **පස්සද්ධි** - ශරීරයෙහි හා සිතෙහි සැහැල්ලු බව ප්‍රකට වන මෙහිදී දැවිලි, තැවිලි, රිදුම් හා වේදනාදිය කිසිවක් නැත. ශරීරය නැවෙන ඔසවන ගතිය ආදී කරදර ස්වභාවයෙන්ද මිදී සන්සුන් ගතියක් යෝගාවචරයාට දැනේ. සන්තෘප්ත ගතියක් දැනේ.

යතො යතො සම්මසති - ඛන්ධානං උදයබ්බයං,

ලභති පීති පාමොජ්ජං - අමතං තං විජානතං[8]

යන්නෙන් තවදුරටත් ඉදිරිපත් කරන්නේ එහි ස්වභාවයයි.

5. **සුඛ** - සිත සොම්නස්ව, ඉතාමත් සතුටට පත්ව ශරීරයේත් බොහෝ සුඛ ස්වභාවයක් ඇතිවීම. මෙය ඥාණ සම්ප්‍රයුක්ත සුඛයකි.

6. **අධිමොක්ඛ** - තමාගේ අත්දැකීම් මත පිහිටා ඇතිවන ප්‍රසාදයත් එමගින් ඇතිවන ශ්‍රද්ධාවත් මෙහි දී අදහස් කෙරේ. මනසිකාරය හරි ආකාරයෙන් කෙරෙන අවස්ථාවලදී සිත ඉතාම පිරිසිදුවීමත් ඒ සමඟම බුදුරජාණන් වහන්සේ, ධර්ම රත්නය, සංඝ රත්නය හා ගුරුවරයන් වහන්සේල්ලා කෙරෙහි ප්‍රසාද ජනක සිත් පහළ වීමත් යෝගාවචරයා මෙහිදී අත්දකිනු ඇත.

---

[8] භිකඛුවග්ග, (ධ.ප.)

7. **පග්ගහ** - විදර්ශනා සම්ප්‍රයුක්ත වීර්යයයි. පසුබට ගති දුරු වී නොනැවතී පිළිවෙළින් මෙනෙහි කරගෙන යෑමට හැකිවීම මෙහි ස්වභාවයයි.

8. **උපට්ඨාන** - පහළ වන සෑම අරමුණක්ම නොඉක්මවා අඛණ්ඩව මෙනෙහි කරන්නට උපකාරී වන සතිය මෙයින් කියැවේ. කිසිම උත්සාහයක් නොමැතිව සතිය එළඹ සිටීම යෝගාවචරයාටම මෙහිදී වැටහෙනු ඇත. යම් කිසිවකට සිත යොදන විට සතිය ඉබේටම එහි යෙදී ඇති බව හැගේ.

9. **උපෙක්ඛා** - මතුවන අරමුණු සමග නොගැටී පිළිවෙළට මෙනෙහි වී ගෙන යෑම ද සතුටු අසතුටු ගති නැතිවී යෑම ද මෙහි ස්වභාවයයි. අරමුණක ඇති "හොඳ නරක" බවක් නොදැනී යනු ඇත. විදර්ශනා උපේක්ෂාව හා ආවර්ජනා උපේක්‍ෂව යැයි මෙය දෙයාකාරය. විදර්ශනා උපේක්ෂාව අනුව ලොකු මහන්සියක් නැතිව භාවනා අරමුණෙහි සිත යොදා ගැනීම පහසු වේ. සංස්කාර අරමුණු කොට විදර්ශනාවේ යෙදෙන විට ආයාසයකින් තොරව ඉබේ කරකැවෙන චක්‍රයක් සේ ක්‍රියා කිරීම ආවරජනා උපේක්ෂාවයි. සිත අරමුණු සාදරයෙන් පිළිගෙන පහසුවෙන් මෙනෙහි කෙරෙයි.

10. **නිකන්තිය** - භාවනා කර්මයෙහි සතුටු වී ඉන්නේ යැයි සිතෙන භාවනාවේ ඇලීම් ගතිය ලැදි ගතිය නිකන්තිය නම් වේ. ඉහත දක්වූ අවස්ථා නවයම උපක්ලේශ තත්වයට පත් කරමින් නියම මාර්ගයෙන් පිටතට ඇද දමන්නේ මේ නිකන්තියේ නරක බලපෑම නිසාය. ඒ නිසාම "නිකන්ති යෝගයෙන් සෙසු නවයම උපක්ලේශ වේ." යන්න කිය යුතුය.

මේ සියුම් උපක්ලේශය හැම උපක්ලේශ වලටම යටින් සැගවී සිට ක්‍රියාවත් වේ. එම නිසා උපලේශ පිළිබඳ දක්ෂතාව යනු නිකන්තිය හැඳින ගැනීමේ දක්ෂතාව වේ.

එහිදී යෝගාවචරයා විසින් පිළිපැදිය යුතු ආකාරය දැන් තරමක් දුරට වැටහී ගොස් ඇත. මෙහිදී කෙටියෙන් තේරුම් ගත යුතු විශේෂ කාරණය නම් "මේ ඕභාසාදියේ ස්වභාව නම් ආසා ඉපදවීම, එයින් යෝගාවචරයා මුළා කොට මනාපයට පත් කිරීම හා භාවනා මනසිකාරය කඩකොට නොමඟට හෙළීම" බවයි. ඒ ඕභාසාදියෙහි ආසා උපදවාගෙන එහි ගැලී සිටීම ප්‍රමාදයයි. අමාර්ගයයි. කර්මස්ථාන මාර්ගයට හෙවත් **සලලක්ඛණ වීථියට** - ඇතුළුව පවත්නා මනසිකාර වැඩ පිළිවෙළ මාර්ගයයි. මේ ලෙස මාර්ගයෙන් අමාර්ගය තේරුම් කොට වෙන් කොට හඳුනා ගැනීම "**මග්ගාමග්ග ඤාණ දස්සන විසුද්ධියයි**" කියා යෝගාවචරයා කරුණු තේරුම් කර ගනී.

පටිපද ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය

මී ළඟට ආරම්භ කළ යුත්තේ පටිපද ඥාණ දස්සනය පිළිබඳ වැඩ පිළිවෙළයි. පටිපද ඤාණ දස්සන විසුද්ධිය නම් උදයබ්බයාදී ඥාණ අටේ දියුණුවයි. එහෙයින් ඒ විසුද්ධිය සපුරා ගැනීම සඳහා මීළඟට කළ යුත්තේ උදයබ්බය ඤාණයේ පටන් ලැබෙන ඥාණ අට දියුණුවට පත් කර ගැනීමයි.

බලව උදයබ්බය ඤාණය

මීට ප්‍රථම උදයබ්බය ඥාණයේ වැඩ කළත් ඒ අවස්ථාවේදී උපලේශයන්ගෙන් අපවිත්‍රව තිබූ හෙයින් එය ප්‍රකට නොවීය. ඒ උපලේශයන් උපක්‍රමයෙන් මග හැර එයින් නිදහස් වූ මේ අවස්ථාවේ උදයබ්බය ඤාණය හොඳින් දියුණු කිරීමට සුදුසුය, පහසුය.

උදයබය ඤාණය දියුණු කිරිමෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ ත්‍රිලක්ෂණය නියම ආකාරයෙන් මතු කර ගැනීමයි. මුලදී ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ සාමාන්‍ය වැටහීමක් තිබුණත් එය සම්පූර්ණ නැත. සුදනම් විය යුත්තේ එය සම්පූර්ණ කර ගැනීමටයි.

එහි ලා යෝගාවචරයා පහත දැක්වෙන ආකාරයට, මුලින් කරුණු සලකා ගත යුතුය.

1. **අනිත්‍ය ලක්ෂණය** - උදය-වය දෙක මෙනෙහි නොකිරීමෙනුත් සන්තතියෙන් වැසී ගැනීමෙනුත් ප්‍රකට නොවේ.
2. **දුක්ඛ ලක්ෂණය** - නිතර පීඩාකාරී බව මෙනෙහි නොකිරීමෙනුත් ඉරියාපථයන්ගෙන් වැසීගත් හෙයිනුත් ප්‍රකට නොවේ.
3. **අනාත්ම ලක්ෂණය** - නා නා ධාතු වෙන් වෙන් කරමින් මනසිකාරය නොපැවැත්වීමෙන්ද ඝන සංඥාවෙන් වැසීගත් හෙයින් ද ප්‍රකට නොවේ.

අනිත්‍ය ලක්ෂණය

විස්තර වශයෙන් මනසිකාරයට හසුකර ගැනීමේදී, සන්තතියෙන් වැසුනු හෙයින් අනිත්‍ය ලක්ෂණය නොවැටහෙයි. සන්තතිය නම් පූර්වාපර වශයෙන් පවත්නා නැම-රූප ධර්මයන් ඒකත්වයෙන් සලසා ගැනීමයි. ඒ සන්තතිය උදය-වය දෙක මෙනෙහි නොකිරීමෙන් පටිච්ඡාදක විය. ඒ මෙසේයි, උදයබ්බයට සිත යොදන කල්හි උදය අවස්ථාව වය අවස්ථාවට පත් නොවන බවත් වය අවස්ථාව උදය අවස්ථාවට පත් නොවන බවත් අවබෝධ වේ. උදය ක්ෂණය වය ක්ෂණය ද දෙකින් දෙකට වෙනස්ය, කියා යෝගාවචරයාගේ මනසිකාරයට ප්‍රකට වේ. මෙසේ වැටහෙන විට සන්තතියේ තතු මැනවින් ප්‍රකට වේ. මේවා වෙන් කොට සැලකීමේදී මේ පටිච්ඡාදක භාවය ගෙවී යයි. මෙසේ යෝගාවචරයාගේ චිත්ත සන්තානයෙහි අනිත්‍ය ලක්ෂණය ප්‍රකට වී යයි.

දුක්ඛ ලක්ෂණය

සත්ත්ව ශරීරයට සම්බන්ධ වී හො බැහැරට සම්බන්ධ වී හෝ හමුවන නාම-රූප සංස්කාර සමූහය එක් ආකාරයකින් පවතින්නේ නැත. ඇති වෙයි, හට ගනී, බිඳෙයි, වෙනස් වෙයි. එය නොනැවතී සිදු වෙන ක්‍රියවලියෙකි. එය පීළනයයි. පීඩාවයි. මේ ක්‍රියාව වරක් දෙවරක් සිදුවී නවතින්නේ නැත. එය නිබඳව ලැබෙන සිදුවීමකි. යෝගාවචරයා මේ නිතර පෙළෙන ස්වභාවයට සිත යොද

මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. අත, පය, හිස, ආදියෙහි දැනෙන වේදනා නුවණින් තේරුම් කරගෙන, ඒ වේදනාව පවත්නා තැන් වලට සිත යොද "වේදනා-වේදනා" යැයි මනසිකාරය පැවැත්විය යුතුය. මේ පීඩා මඟ හරවා ගැනීම සඳහා ඉරියව් මාරු නොකළ යුතුය. ඉරියව් මාරු කිරීමෙන් සබෑ තත්ත්වය වන දුක්ඛ ලක්ෂණය යට යයි. මෙනෙහි කරමින් ඉරියව් වෙනස් නොකොට සිටීමේ දී දුඃඛ ලක්ෂණය ප්‍රකට වෙයි. ඉතා උසස් සැනසිල්ලක් ලැබේ.

අනාත්ම ලක්ෂණය

"ආත්මයක් තිබේ" යන ආකාර හැඟීම ලෞකික ජනතාවගේ සිත් තුළ පැළ පදියම් වී ඇත. නියමයෙන් ආත්මයක් කියා ධර්ම කොටසක් නැති බව ප්‍රකට වෙන්නට නොදෙන්නේ ඔවුන්ගේ සිත් තුළ මුල් බැසගෙන පවත්නා ඝන සංඥාවයි.

1. **සන්තති භේදය**
2. **සමූහ භේදය**
3. **කෘත්‍ය භේදය**
4. **ආරම්මණ භේදය**

යන මේ භේදයන් නොසැළකීමෙන් මේ ඝන සංඥාව සිත් තුළ ස්ථිර වෙයි. ඒ මෙසේයි,

1. **සන්තති භේදය** - නම් සමාන නාම-රූප සමූහයක් එකතු වී යෙදෙන විට ඒවා වෙනස් වශයෙන් නොව ඒකත්වයෙන්-එක් ධර්ම කොටසක් වශයෙන් සැලකීමයි. මෙය අනිත්‍ය ලක්ෂණය පිළිබඳ කථාවේ දී හඳුන්වා දෙන ලදී.

2. **සමූහ භේදය** - එකින් එකට සම්බන්ධ වී පවත්නා නාම-රූප සංස්කාරයන් වෙන් වෙන් වශයෙන් තේරුම් කොට නොගත් සාමාන්‍ය මිනිසා ඒකත්වයෙන් එකක් වශයෙන් සළකාගෙන තිබෙන ඇස, කන, අත, හිස යන මේ පඨවී ආදි ධාතු සමූහයක පිණ්ඩයෝය. මේ භේදය නොදැන ඒකත්වයෙන් ගැනීම සමූහ ඝනයයි.

3. **කිච්ච භේදය** - කිසි දෙයක් දැකීමේදී ඇසීමේදී දැනීමේදී සිත මුල්කොට ගත් කෘත්‍ය රාශියකින් - එනම් භවඞගුපච්ඡේද, ආවජ්ජන, විඤ්ඤාණ, සම්පටිච්ඡන, සනතීරණ, වොත්ථපන, ජවන යන ක්‍රියා රාශියකින් ඒවා සිදු වේ. මේ භේදය නොදත් ජනයා එකක් සේ සිතා ගෙන ව්‍යවහාර පවත්වයි. මෙය කෘත්‍ය ඝනයයි.

4. **ආරම්මණ භේදය** - රූපාරම්මණාදී අරමුණු සයකි. රූපයක් දෙස බැලීමය, ශබ්දයක් ඇසීමය, ගඳක් සුවඳක් දැනීමය, රසයක් දැනීමය, ස්පර්ශයක් දැනීමය, සිත අරමුණු ඔස්සේ දිවීමය යනු ඒවාය.

මලක් දෙස බැලීමේදී වරක් මලේ පැහැය අරමුණු කොට සිතක් පහළ වෙයි. තව වරක් මල් ආකෘතිය අරමුණු කොටගෙන සිතක් පහළ වෙයි. තව වරක් එයට සම්බන්ධ දේ අරමුණු කොටගෙන සිතක් ද පසුව සියල්ල එකට අරමුණු කොට බොහෝ සිත් ද පහළ වෙයි. නාමරූප සංකාර පිළිබඳව මෙනෙහි කිරීමක් නැති පුද්ගලයා මේ සිත් එකක් වශයෙන් සලකයි. මේ ආරමණ ඝනයයි.

මේ ඝන සංඥාවන්ගේ බලපෑම අනුව අනාත්ම ලක්ෂණය වැසී යයි. නාම-රූප සංස්කාර පිළිබඳව ලැබෙන නාම ධාතුන් හා රූප ධාතුන් ද මේ ඵසයය, මේ වේදනාවය, මේ සංඥාවය, මේ චේතනාවය, මේ පඨවි ධාතු, මේ ආපෝ ධාතු යනාදී ක්‍රමයෙන් නාම-රූප ධාතුන් මෙන් සැලකීමේදී මේ ඝන සංඥාව බිඳී යාමෙන් ආත්ම ලක්ෂණයට ඉඩ නොලැබේ. මෙසේ මේ යෝගාවචරයා හට ලක්ෂණත්‍රය ප්‍රකට වීමෙන් බලව උදයබ්බය අවස්ථාව ලැබෙනවා ඇත.

සීල විසුද්ධියත්, චිත්ත විසුද්ධියත්, කඞ්ඛාවිතරණ විසුද්ධියත් සලසා ගත් දක්ෂ යෝගාවචරයා තව තවත් භාවනාමය දියුණුව තුළින් තම වටිනා යෝගාවචර ජීවිතය හැඩගස්වා ගැනීමේදී ඉදිරිපත් කරගත යුතු විශේෂ කරුණු කීපයක් ඇත.

තරමක් දුරටවත් භාවනාමය අත්දැකීම් තම යෝගාවචර ජීවිතය තුළ තහවුරු කර නොගත්, මේ උතුම් ආනාපානසති භාවනාව ප්‍රකටව ම ප්‍රතිඵල දෙන්නක් බව අත්දැකීමෙන් නොදත්, කෙනෙකුට මේ විශේෂ උපදෙස් එතරම් අදාළ නොවන ඒවා සේ පෙනී යෑමට ඉඩ ඇත. එසේ නොමැති නම් මෙම උපදෙස් ආයාසයෙන් යුක්තව පිළිපැදීමට යෑමෙන් තම භාවනා කටයුත්ත නීරස එකක් කර ගැනීමට ඉඩ ඇත. එසේ නමුත් දක්ෂ යෝගාවචරයා මේ තාක් තමන් ලත් ප්‍රත්‍යක්ෂය මත තව තවත් භාවනාවෙහි අභිවෘද්ධිය අපේක්ෂාවෙන් මේවා සාදරයෙන් පිළිගෙන ඥාණවන්තව පිළිපදිනවා ඇත. එහිදී මේවා පිළිබඳව තම වැටහීම දියුණු වෙත්ම කරගෙන යන්නා වූ භාවනාව අනවශ්‍ය දුක් කරදර වලින් තොරව කරගෙන යෑමට පහසුවන ආකාරයත් අභිමතාර්ථයට ක්‍රමයෙන් සමීප වන ආකාරයත් ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගන්නවා ඇත.


ISBN 978-624-5512-07-2